أسهل طريق لعالم الرشاقة

الرجيم السريع



أسهل طريق لعالم الرشاقة

الرجيم السريع

أحدث المدارس العالمية
لإنقاص الوزن وعلاج السمنة

دكتور
حسن فكري منصور

مكتبة ابن سينا



للطبع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب

الرجيم السريع

اسم المؤلف

د. حسن فكرى منصور

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/٢٩٢٦

977 - 271 - 731 - X

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس: ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت: ٦١٠١٠١٣ فاكس: ٦١٠١٥٩٩

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

المقدمة

عزيزى السمين :

منذ أكثر من أربعة عشـرة قرنـا يدعونـا ربنـا – عـز وجـل – فـى قرآنـة الكريـم بالالتزام بالرجيم الغذائى حفاظا على صحتنا وحياتنـا ، فتـنزل آيـات فـى سـورة الأعراف يقول فيها الله سبحانه وتعالى ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾ [الأعراف : ٣١] .

وتأتى السنة النبوية لتأكد الأمر الربانى فـى تنظيـم طعامنـا ووقايتنـا مـن السـمنة فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (**ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطـن حسـب ابـن آدم لقيمات يقمن صلبه**[1] ....)

وهكذا حثت كل ديانات السماء ، والحكماء ، والخبراء ، بتنظيـم تناول الطعام كما ، ونوعا .

كل هذا لخطورة الأمر وما ينجم عن الإفراط فى تناول الطعـام بـدون حسـاب مـن زيادة فى الوزن ومشاكل عديدة .

وأستطيع أن أؤكد أن السـمنة مـرض ، بـل هـى مرتبطـة بـالعديد مـن الأمـراض الأخرى كما سوف يأتى الحديث على صفحات هذا الكتاب

عزيزى :

لم تعد السمنة مظهرا من مظاهر الرفاهية ، والغنى – كما كان يعتقد مـن قبـل – بل أصبحت رمـزا لسـوء التغذيـة ، والمرض . ولم يصبح الطريـق إلى قلـب الرجـل معدته ، بل أصبح طريق المعدة هو طريق الهلاك والسمنة !! .

وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر ، الـذى يحتـاج إلى خفـة الحركة ، والسرعة فى الأداء .

---

[1] أورده أحمد فى مسنده (١٣٢/٤).

وفى هذا الكتاب :

حاولت جاهدا أن أتصدى لهذا الضيف الثقيل وتلك المشكلة الخطيرة ، حاولت أن أكشف الستار عنها وعن أسبابها وأخطارها ، ولقد تناولت العديد من المدارس العالمية وآراء الخبراء والأطباء المهتمين بهذه المشكلة لنصل فى النهاية إلى أهم وأخطر الأسلحة لمحاربة هذا العدو اللدود المرابط فوق أجسامنا ، حتى نتمكن من طرده، وتعود إلينا رشاقتنا ونشاطنا.

ولم أغفل فى هذا الكتاب عن تناول الوسائل الحديثة مثل الليزر، و الموجات الصوتية التى تستخدم الآن فى علاج السمنة الموضعية مثل الأرداف ، والكرش والأفخاذ .. وبذلك تمكنا من حل كثير من المشكلات النفسية التى كانت تصيب أصحاب هذه السمنة الموضعية .

فى الحقيقة أن هذا الكتاب مرجع مهم يحوى كل شىء عن السمنة وطرق علاجها فلا غنى عنه للباحثين عن إنقاص أوزانهم بشكل جيد وصحى وبدون مضاعفات.

وأخيرا ، أتمنى لك الصحة الجيدة ، والرشاقة الدائمة والله الموفق ...

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

د . حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهور – ٠٤٥/٣٢١٥٣٥ فاكس : ٣١٣٨٤٦

محمول – ٠١٠–١٨٣٣٦٠٦

هــذه هــى السـمنة
وتلك هى أسبابها...

* منظمة الصحة العالمية تحدد إذا كنت سمينًا أم لا..!
* المرآة ومن حولك شواهد على إصابتك بالسمنة.
* جهاز البيودينمك الحديث يحدد وزنك المثالى ونسبة الدهون عندك.
* سببان رئيسيان وراء السمنة التى طرقت بابك !!
* قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف.
* السمنة .. متى تنتقل من الأجداد والآباء إلى الأبناء والأحفاد؟!
* أمراض الغدد الصماء .. المتهم البرىء !!!
* هذه الأدوية ... متهمة بإصابتك بالسمنة!!
* لماذا زاد وزنك بعد الزواج والولادة .. ؟!

هل وزنك طبيعى..؟!

منظمة الصحة العالمية W H O تجيب :

وضعت هذه المنظمة مؤشرا مهما يحدد لك إذا كان وزنك طبيعيا أم لا ..يعرف باسم (معامل الكتلة).

ما المقصود (بمعامل الكتلة) ؟

هى معادلة حسابية بسيطة ..يمكنك أن تحضر ورقة وقلمًا الآن وتحسبها معى..

تقسم وزنك الحالى على مربع طولك بالمتر وترى الناتج

أقل من ١٨ أنت يا عزيزى نحيف.

من ١٨ – ٢٤ أنت تتمتع بوزن مثالى مبارك.

من٢٥ –٢٩ احترس وزنك زائد.

من ٢٩ –٤٠ أنت سمين .. أنت سمين.

أكثر من ٤٠ أنت تعانى سِمنة مفرطة.

سؤال

وزنى الحالى ١٠٠ كيلوجرام وطولى ١٦٠ سنتيمترا ..هل أنا سمين ؟

احسب معنا معامل كتلة جسمك

$$\frac{١٠٠}{١,٦ \times ١,٦} = ٣٩$$

∴ معامل الكتلة لهذا الشخص هو ٣٩

أى يعانى سمنة .

أين أنت من هذا الجدول...؟

الطول بالسنتيمتر

الوزن كجم	١٩٨	١٩٣	١٨٨	١٨٣	١٧٨	١٧٣	١٦٨	١٦٣	١٥٧	١٥٢	١٤٧
٣٦	٩	١٠	١٠	١١	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧
٤٥	١٢	١٢	١٣	١٤	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	٢٠	٢١
٥٤	١٤	١٥	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢١	٢٢	٢٣	٢٥
٦٣	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩
٧٣	١٨	١٩	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣١	٣٣
٨٢	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣١	٣٣	٣٥	٣٨
٩٠	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣٠	٣٢	٣٤	٣٧	٣٩	٤٢
١٠٠	٢٥	٢٧	٢٨	٣٠	٣٢	٣٣	٣٦	٣٨	٤٠	٤٣	٤٦
١٠٩	٢٨	٢٩	٣١	٣٣	٣٤	٣٦	٣٩	٤١	٤٤	٤٧	٥٠
١١٨	٣٠	٣٢	٣٣	٣٥	٣٧	٤٠	٤٢	٤٥	٤٨	٥١	٥٤
١٢٧	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٣	٤٥	٤٨	٥١	٥٥	٥٩
١٣٦	٣٥	٣٧	٣٩	٤١	٤٣	٤٦	٤٨	٥١	٥٥	٥٩	٦٣
١٤٥	٣٧	٣٩	٤١	٤٣	٤٦	٤٩	٥٢	٥٥	٥٩	٦٢	٦٧
١٥٤	٣٩	٤١	٤٤	٤٦	٤٩	٥٢	٥٥	٥٨	٦٢	٦٦	٧١

جدول يوضح معامل الكتلة فى الأوزان والأطوال المختلفة

نحافة — وزن مثالى — زائد فى الوزن — سمين — سمنة مفرطة

ابحث عن الرقم الذى يقابل طولك ووزنك

إذا كان طولك ١٧٣ ووزنك ١٠٩ كجم فإن معامل الكتلة ٣٦ أى أنك سمين

حدد وزنك المثالى فى أربع خطوات

١- قس طولك بالمتر . وليكن ١.٧ متر .

٢- قم بتربيع هذا الرقم أى ، اضربه فى نفسه ١,٧ × ١,٧ = ٢,٨٩ .

٣- قم بضرب الناتج فى ١٨لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالى

١٨ × ٢.٨٩ = ٥٧,٨ .

٤- قم بضرب نفس الناتج فى ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالى

٢٥× ٢,٨٩ = ٧٢,٢٥

من هذا يتضح أن الوزن المثالى لشخص طوله ١,٧ متر يجب أن يتراوح بين (٥٧,٨ - ٧٢.٢٥ كجم)

اسأل من حولك ...!!

إذا نظر إليك الناس وقالوا : إنك (تخين) (طول بعرض).. (مكرش).. (مليان) .. سمين فهذه المصطلحات ، وإن كانت ليست مقاييس علمية ، لكنها مقاييس لا بأس بها ، يعبر بها عن أنك سمين .

وليس هناك مانع من أن تسأل المحيطين بك ..هل أنا سمين أم لا ..هل أنا أعانى الكرش أم لا .. هل .. هل .. ؟

المرآة لا تكذب

تجرد من ملابسك ، وقف أمام المرآة ، وخاصة لو كان هناك ثلاث مرايا فى أوضاع مختلفة ، فإذا رأيت بروز كرشك ، وتضخم أردافك، وكثرة ثنايا جلدك .. **فأنت سمين .**

جهاز خاص يقيس سمنتك

هناك جهاز بسيط وسهل ، لقياس سمك ثنايا الجلد وكمية الدهون المتراكمة تحت الجلدفى مناطق مختلفة ، مثل جدار البطن ، الذراع ، الظهر .

وبمعرفة سمك الجلد فى مناطق مختلفة يمكننا معرفة نسبة الدهون بجسمك وهل أنت سمين أم لا؟؟

هناك جداول تحدد نسبة الدهون بالجسم حسب قياس سمك الثنايا ومكانها .

– وهذه الطريقة جيدة لتحديد أنك تعانى من تراكم الشحوم الزائدة بجسمك وتحت الجلد .

طريقة سهلة تقول : إنك سمين

اطرح مائة من طولك بالسنتيمتر .. فإذا كان وزنك أكثر من الناتج .. فأنت سمين. فإذا كان طولك ١٦٠ سم ، فإن وزنك المثالى يساوى :

١٦٠ – ١٠٠ = ٦٠ كجم .

مع ملاحظة أن هذه الطريقة هى قياس تقريبى للوزن المثالى ، ولا يراعى فيها العمر ، والجنس ، ولا كمية الدهون بالجسم .

جهاز (البيوديناميك) Biodynamic لقياس نسبة الدهون بالجسم :

هو من الأجهزة الحديثة ، من خلال إمداده ببيانات حول طول ، ووزن الشخص الحالى ، وكذلك عمره ، وعند توصيله بالجسم ، يمكنه حساب الوزن المثالى للجسم، ونسبة الدهون فيه ،ووزن العضلات ،والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوى) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم ، ومعدل حرق السعرات الحرارية.

كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية فى جسمك ؟

يحتوى الجسم على حوالى ٣٠ مليار خلية دهنية ، موزعة فى مناطق مختلفة ، تختزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون فى صورة جلسريدات ثلاثية .

وتشكل هذه الدهون من ١٥ – ١٨ ٪ من وزن الجسم فى الذكور.

ومن ٢٠ – ٢٥ ٪ فى حالة الإناث . وعادة تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر.

وإذا زادت هذه النسبة على ٢٥ ٪ فى الذكور ، و٣٠ ٪ فى الإناث ، فهم يعانون السمنة .

جداول تحدد وزنك المثالى

جدول (١) يوضح الوزن المثالى للذكور بالكيلو جرامات ، بالنسبة للطول والعمر :

الطول بالسنتيمتر	العمر بالسنة					
	٢٠ – ٢٤	٢٥ – ٢٩	٣٠ – ٣٩	٤٠ – ٤٩	٥٠ – ٥٩	٦٠ – ٧٠
١٥٥	٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢
١٦٥	٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨
١٧٠	٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢
١٧٥	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦
١٨٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١
١٨٥	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥
١٩٠	٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠

جدول (٢) يوضح الوزن المثالى للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

الطول بالسنتيمتر	العمر بالسنة					
	٢٠ – ٢٤	٢٥ – ٢٩	٣٠ – ٣٩	٤٠ – ٤٩	٥٠ – ٥٩	٦٠ – ٧٠
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠
١٨٥	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣

أنت سمين ·· وهذا هو السبب

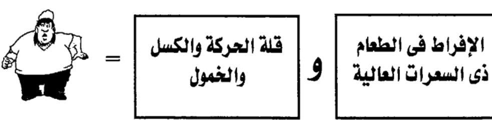
◈ .. أهم سبب جعلك سمينا ، أنك تتناول كميات كبيرة من الطعام ، ذات السعرات الحرارية العالية ، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية ، وأكثر من قدرتك على حرقه ·· ويوما بعد يوم .. وشهرا بعد شهر .. وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون .. وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة.

ونوعية الطعام هنا ، لها دور مهم فى إصابتك بالسمنة ، فالأصعمة الغنية بالسكريات والنشويات ، والدهون لها سعرات حرارية عالية ، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك .

◈ الخمول .. الكسل .. قلة الحركة .. المكوث طويلا أمام التلفاز .. هى السبب الثانى فى إصابتك بالسمنة .

> **أكثر من ٦٥ ٪ من حالات السمنة، وجد أنهم قليلو النشاط، والحركة، وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ فى المجتمعات ذات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية فى التحركات، ويكثر استعمال الغسالات، والمكانس، والأدوات الكهربائية داخل المنازل.. كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة، وزيادة الوزن.**

- هذان هما السببان الرئيسيان فى أنك سمين .



قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف والكرش

حتى يتضح لك كيف تتسرب السمنة إلى جسمك تابع معى مراحل تكوين الدهون الزائدة داخل الجسم

- عندما تتناول كمية من النشويات والسكريات(خبز ، أرز ؛ مكرونة ؛ جاتوه٠٠) فإن جهازك الهضمى يقوم بهضمها وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكر٠
- ولما كان سكر الجلوكوز هو العملة الوحيدة المعترف بها كمصدر سهل وسريع للطاقة لذلك فإن الجسم يقوم بتحويل كل أنواع السكاكر إلى سكر الجلوكوز .
- وينتقل سكر الجلوكوز إلى الدم ثم إلى خلايا الجسم المختلفة ليستخدم كطاقة لعمل هذه الخلايا.

سؤال: افرض أن الإنسان أكل وجبة كبيرة من النشويات، وزاد سكر الجلوكوز أكثر مما تحتاجه الخلايا كمصدر للطاقة فأين يذهب الجلوكوز الزائد ؟

الجواب : يتم تخزين الزائد على هيئة نشا فى الكبد والعضلات.

والباقى من سكر الجلوكوز يتم تخزينه على هيئة دهون فى الخلايا الدهنية المنتشرة فى الجسم وخاصة تحت الجلد فى منطقة البطن (الكرش) والأرداف.

الآن وضح لك كيف تتسرب السمنة الى جسمك

الآن عرفت أن النشويات الزائدة هى المصدر الرئيسى للدهون المتراكمة فى كرشك وأردافك

سؤال مهم : فلان يأكل أكثر منى عشر مرات ومع ذلك فهو نحيف وأنا سمين فما السبب ؟

- **أولا** : قد يكون الطعام الكثير الذى يتناوله هذا " الفلان " قليل السعرات
- **ثانيا**: قد يكون هذا الفلان رياضيا وكثير الحركة ، ويحرق كمية كبيرة من السعرات فى حين أنك كسلان وخامل.
- **ثالثا**: هناك بعض العوامل الأخرى غير الأكل والحركة مسئولة عن إصابة بعض الناس بالسمنة سوف تطّلع عليها من التساؤلات والحوارات القادمة ٠٠

أسباب أخرى وراء السمنة !!

• هل تنتقل السمنة من الآباء والأجداد إلى الأبناء والأحفاد ؟!

يرى كثير من العلماء أن للوراثة دورا فى حدوث السمنة ، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء .

ويرى البعض أن هناك خللا مّا يحدث فى بعض الجينات الوراثية ، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص .

أثبتت بعض الدراسات ، أنه إذا كان أحد الوالدين سمينا ، فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠ ٪ .. أما إذا كان كلا الوالدين سمينا ، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى ٨٠ ٪ . وأما إذا كان كلا الوالدين رشيقا ، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان لا تتجاوز ٧ ٪.

●ماذا يرث الأبناء السمان من الأجداد والآباء ؟

هناك عدة عوامل يرثها الأبناء من الآباء والأجداد مثل :

- زياد عدد الخلايا الدهنية عن الطبيعى .
- مناطق توزيع الدهون فى الجسم كتوزيعها فى الأرداف ، والبطن مثلا .
- وقد يرث الأبناء السمان خللا فى التفاعلات الكيميائية ، التى ينتج عنها زيادة تراكم الدهون بالجسم .
- وقد يرثون قلة القدرة على استهلاك الدهون وتكسيرها .
- والبعض يرث تغيرات فى بعض الهرمونات بالجسم ، مثل : الزيادة فى إفراز هرمون الأنسولين ، والذى يؤدى بدوره إلى زيادة تكوين وتراكم الدهون بالجسم .
- وهناك أبناء يرثون الشراهة فى تناول الطعام من الآباء .
- وآخرون يرثون الكسل ، والخمول ، وقلة الحركة من آبائهم .

ولكن .. يجب أن نلاحظ :

أن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثى للسمنة ، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيف ..وواظبوا على النشاط والحركة، الرياضة ، فهم فى أمان من الإصابة بالسمنة.

أمــراض الغـدد

هل أمراض الغدد الصماء متهمة بإصابة نسبة كبيرة من الناس بالسمنة؟

لصق كثير من الناس تـهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابـات فـى الغـدد ، والهرمونات .. وهذه التهمة غير صحيحة فى أغلـب الحـالات .. ولكـن هـؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع ، حيث إن معظم حالات السمنة ناشـئة عـن كثرة تناول الأطعمة ذات السعرات العالية ، وإلى الكسل وقلة الحركة .

أهم الاضطرابات الهرمونية .. التى تسبب السمنة هى :

- ▣ زيادة إفراز هرمون الكورتيزون فى الجسم من " الغدة الكظرية " الغدة فـوق الكلى ، مما يسبب مرضـا يعـرف باسـم " كوشـينج " ويتصـف هـذا المـرض بتراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والجذع ، دون الأطراف.
- ▣ نقص إفراز هرمون " الغدة الدرقيـة " (غـدة أعلـى الرقبـة) ممـا يـؤدى إلى تراكم مواد مخاطية سكرية ، واختزان المـاء تـحت الجلـد ، والتقليـل مـن استهلاك الدهون.
- ▣ نقـص إفـراز هرمونـات " الغـدة النخاميـة " (غـدة بقاع المخ) وهـى غـدة مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى .
- وأحيانا قد تصاب غدة الهيبوثلامس بـالمخ بـأمراض عضويـة أو اضطرابـات نفسية تؤدى إلى حدوث خلل فى مركـز الأكـل ، أو مركـز الشـبع الموجـود بـهذه الغـدة فتكـون النتيجـة زيـادة الشـهية لتنـاول الطعـام فـى الغـالب وحدوث السمنة ..

> **وأؤكـد**
>
> **أن حـالات خلـل الغـدد ، واضطرابـات الهرمونـــات هـــى حـــالات نـــادرة الحدوث، ولا ينبغى اتـهامها على طول الخط ، بأنـها السبب وراء السـمنة**

أدوية وراء السمنة

هل هناك أدوية يؤدى تناولها إلى حدوث السمنة ؟

هناك بعض الأدوية وخاصة تلك التى تستخدم لفترات طويلة من الممكن أن تؤدى إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة وأستعرض معك بعض هذه الأدوية .

(١) **هرمون الأنسولين** :

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذى يستخدم فى علاج مرض السكر ، يعمل على تخزين الجلوكوز فى صورة نشا بالكبد والعضلات ، وفى صورة دهون فى الخلايا الدهنية . ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به ، يزداد الوزن، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم .

وهذا ما يجعل بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين أحيانا فى علاج النحافة .

(٢) **الأدوية المهدئة ... والمضادة للاكتئاب** :

بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الأمراض النفسية ، مثل : "الفينوثيازين"، وبعض الأدوية المهدئة مثل " التربتازول " و " الكالمبام " .. وجد أن استخدامها لفترة طويلة يؤدى إلى السمنة . فبعضها ينبه مركز الأكل فى المخ ويفتح الشهية ، والبعض الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول ، وكسل ، وقلة الحركة .

(٣)**الكورتيزون** :

يستعمل عَقّار الكورتيزون بكثرة فى الأمراض المناعية ، والحساسية ، والتهاب الجلد ، والربو ، والروماتيزم .. ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة ، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العَقّار . ومعروف عن "الكورتيزون " أنه يؤدى إلى تراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والصدر، والبطن ، (دون الأطراف) .

– بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدى إلى اختزان الماء ، والملح داخل الجسم، وتحت الجلد مما يسبب زيادة فى الوزن " سمنة كاذبة ! "

(٤) **الأدوية المضادة للحساسية :**

بعض الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفيل ، والتافيجيل ، .. وجد أنها تؤدى فى بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل فى غدة الهيبوثلامس ، فتزيد من الشهية ، والقابلية لتناول الطعام مما يؤدى إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج.

- وهذا ما دفع بعض مراكز علاج النحافة ، إلى استخدام هذه الأدوية كفاتح للشهية ، ولزيادة الوزن .

(٥) **حبوب منع الحمل :**

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوى على هرمونى الأستروجين والبروجسترون .. وهذان الهرمونان لهما دور فى زيادة الوزن وظهور السمنة .

فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم ، وتحت الجلد ، كما أن هرمون البروجسترون يؤدى فى العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .

هل هناك علاقة بين الإصابة بالسمنة والتعرض للمشكلات النفسية ؟!

الاضطرابات النفسية من قلق ، وتوتر ، مع المشكلات العاطفية قد تؤدى كلها إلى التأثير على الشهية لتناول الطعام ، إما بالإيجاب أو السلب .

فلدى بعض الأشخاص قد تسبب المشكلات النفسية زيادة الشهية لتناول الطعام ، هربا من هذه المشكلات . وقد يحدث العكس عند أشخاص آخرين .

ويعزو البعض هذا ، إلى أن الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية ، وإفراز بعض المواد مثل مادة " السيروتونين " Serotonin ، هذه التغيرات، وهذه المواد لها تأثير أيضا على مركز الأكل ، والشبع بالمخ .. وبالتالى تؤثر فى الشهية لتناول الطعام .

هل التدخين يقلل من الإصابة بالسمنة ؟!

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية لتناول الطعام ، مع نقص ملحوظ فىالوزن .. ويلاحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن السجائر والتدخين من ٣ – ٥ كجم فى المتوسط ، ويفسر الباحثون هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدى إلى نقص مفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ،

وهذا النقص يسبب نقصا فى إفراز مادة "السيروتونين " ، التى تلعب دورا مهما فى التحكم فى مركز الأكل ، والانفعالات فى المخ ، مما ينتج عنه زيادة فى الشهية لتناول الطعام ، وخاصة السكريات فيحدث زيادة فى الوزن .

السمنة عند السيدات

هل هناك اختلاف بين السمنة لدى النساء والرجال٠٠؟

السمنة التى تحدث عند النساء تتميز بتراكم الدهون فى منطقة الأرداف والأفخاذ (بما يشبه ثمرة الكمثرى) ، أما السمنة فى الرجال فتتركز فى منطقة البطن والصدر بما يشبه ثمرة التفاح ، ويعتقد أن الهرمونات الأنثوية والذكرية لها دور فى هذا التوزيع للدهون.

مع ملاحظة وجود استثناءات ، فهناك بعض الرجال تتركز السمنة عندهم فى منطقة الأرداف ، وهناك بعض السيدات يشكين من سمنة البطن دون الأرداف .

أيهما أخطر : نمط السمنة الرجالى أم النسائى ؟

تذكر العديد من الدراسات أن تركز الدهون فى منطقة البطن والصدر (السمنة المركزية) تعتبر أخطر أنواع السمنة، ولها علاقة بارتفاع الضغط، وأمراض القلب، ومرض السكر أكثر من السمنة المتجمعة بالأرداف والأفخاذ، معنى هذا الكلام أن السمنة " الرجالى " أخطر من السمنة " النسائى "٠٠٠

أيهما أكثر إصابة بالسمنة النساء أم الرجال ؟

النساء أكثر إصابة بالسمنة.

لماذا....؟

من المعروف أن معدل استهلاك السعرات لدى الرجال أعلى من النساء، فلو قام رجل وامراة بالمشى لمدة نصف ساعة بنفس السرعة ، لفقد الرجل سعرات أكثر من تلك المرأة ٠٠معنى هذا أن معدل تكسير الدهون عند السيدات أقل من الرجال ، ويرجع ذلك إلى الاختلاف الفسيولوجى والتكوينى للرجال عن السيدات.

ولا ننسى أن الحمل المتكرر والتغيرات الهرمونية لدى السيدات وقلة حركتهن مقارنة بالرجال يزيد من فرصة تعرضهن للسمنة.

لماذا يزداد وزن النساء بشكل ملحوظ عقب الولادة ؟

أثناء الحمل وعقب الولادة تقل حركة العديد من السيدات ، كما أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لعملية الحمل تزيد الفرصة لتخزين الدهون وزيادة الوزن.

ولقد اعتادت النساء الشرقيات على تناول العديد من الأطعمة ذات السعرات العالية عقب الولادة، مثل المغات والحلبة والعسل والمقليات والمحمرات مع ملازمة السرير فترة طويلة كل هذا يزيد من فرصة انتشار وظهور السمنة عقب الولادة.

كما أن الحمل يسبب ترهلات فى عضلات البطن مما يساعد على زيادة الدهون المتراكمة فى منطقة البطن عقب الولادة.

قبل الزواج كان وزنى مثاليا وبعد الزواج بشهور زاد وزنى بشكل ملحوظ٠٠ ما السبب ؟

عادة ما يحدث استقرار نفسى وعاطفى بعد الزواج ،وعادة مايتم الإفراط فى الأطعمة عالية السعرات فى الشهور الأولى للزواج كل هذا يشجع على زيادة الوزن والإصابة بالسمنة ٠

لماذا يزداد وزن العديد من السيدات فى سن اليأس بداية من ٤٠ -٤٥ سنة ؟

فى فترات انقطاع الطمس (سن اليأس)تقل حركة العديد من النساء ، خاصة مع انتشار أمراض المفاصل والآم الظهر التى تصاحب العديد من السيدات فى هذه المرحلة ، وكذلك يقل معدل استهلاكهن للسعرات وتكسير الدهون ، والمحصلة زيادة الوزن.

السمنة أم ٤٤
خطر يهدد حياتك !! ...

* هـــل سمنتــك مـــن النـــوع الخطــر أم لا ...؟!!
* لهـــذه الأسـباب الكـــرش ... أخطـــر أنـــواع الســـمنة !!
* الشـخير، و "كَرْشَـة النفس" .. السـمنة فى عريضـة الاتـهام !!!
* زيـادة وزنـك .. وعلاقتـها بمـرض السـكر وآلام المفـاصل !!
* السـمنة متـهم بحـدوث العقـم عنـد السـيدات والرجـال!.
* حتـى الجلـد لم يسـلم مـن أثـر السـمنة عليـه !
* الخطـوط البيضـاء .. السـليوليت مشـكلتان وراءهمـا السـمنة!!!
* هل تعـانى الاكتئـاب وفقدان الثقـة بـالنفس .. فتـش عـن السـمنة !!



مشاكل ومضاعفات السمنة !!

هل تعلم

أن هناك ارتباطاً وعلاقة بين السمنة وأكثر من ٤٠ مرضا مختلفا مما دفع بعض المتخصصين بإطلاق اسم (أم أربعة وأربعين) على السمنة؟!

وبين يدىّ عدد كبير من البحوث العلمية ، والدراسات الطبية المتخصصة ، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيرا سلبيا على الصحة ، وتشكل عنصرا خطرا على الحياة . فنسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر، والقلب ، والشرايين ، وسرطان القولون عن الأفراد الطبيعيين فى الوزن.

هل تعتبر سمنة الكرش .. أخطر أنواع السمنة ؟!

نعم فقد أثبتت الدراسات العديدة أن تراكم الدهون فى منطقة البطن والصدر يزيد من فرص حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط ، وكذلك يزيد من فرص زيادة الكوليسترول وحمض البوليك فى الدم ، ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلايا الدهنية فى منطقة البطن ذات طابع خاص يعمل على زيادة معدلات سكر الجلوكوز وهرمون الأنسولين فى الدم وكلاهما يلعب دورا مهما فى الإسراع بظهور تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى .

ويفسر البعض الآخر من الباحثين خطورة سمنة البطن بأنها تكون قريبة من الكبد والبنكرياس فتؤثر تأثيرا مباشرا عليهما مما يزيد من هرمون الأنسولين وجلوكوز الدم.

السمنة وارتفاع الضغط

هل هناك علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم ؟

من المعروف أن هناك علاقة مباشرة بينهما ، وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لارتفاع ضغط الدم .. ولقد أثبتت الدراسات أن هناك تناسبا طرديا بين درجة السمنة وارتقاع ضغط الدم . ومن المعروف طبيا أن اجتماع السمنة والضغط العالى يسبب عاملا فى غاية الخطورة يهدد صحة وحياة الشخص.

ومن الأخبار السارة .. أن هناك دراسة تؤكد أن التخلص من نصف الوزن الزائد قد يساعد لدرجة كبيرة فى التخلص من ضغط الدم المرتفع ، فيا - عزيزى السمين - قبل أن تبحث عن دواء يعالج ضغطك أسرع و اضبط وزنك وتخلص من سمنتك ! !

هل ارتفاع الكوليسترول بالدم يحدث فى الأشخاص السمان أكثر من الأشخاص أصحاب الوزن المثالى ؟

إلى حد كبير أستطيع أن أقول لك نعم ، ويلاحظ أنه كلما زاد وزن الجسم زادت الفرصة لارتفاع الكوليسترول والدهون الضارة، ولذا نصيحتنا الأولى للمصابين بارتفاع الكوليسترول : نظم غذاءك واضبط وزنك، وواظب على المشى والرياضة.

هل أثبتت الدراسات المختلفة علاقة بين السمنة وحدوث أمراض القلب ؟

نعم .. أثبت الباحثون أن هناك تأثيرا للسمنة على القلب ولا سيما سمنة الصدر والبطن ، فالسمنة تؤدى إلى تضخم البطين الأيسر للقلب وكذلك البطين الأيمن إذا كانت مفرطة ، وفى النهاية تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها، مما يؤدى فى النهاية إلى هبوط فى عضلة القلب . ولقد أكدت دراسة حديثة أجريت فى٢٤ مدينة فى بريطانيا على حوالى ٨٠٠٠ رجل بدين أكدت أن هؤلاء البدناء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال ذوى الوزن الطبيعى .

هل للسمنة أيضا تأثير على الشريان التاجى، وحدوث أمراض الذبحة الصدرية، و جلطات القلب ؟

أثبت الباحثون أن السمنة أحد العوامل الخطيرة التى تؤدى إلى الإصابة بأمراض الشرايين عامة، ومرض الشريان التاجى خاصة من خلال ترسيب الدهون والأحماض الدهنية على جدار الشريان التاجى ، وربما أدت إلى انسداده مما يزيد من حدوث الجلطات والذبحات الصدرية .

"كرشة" النفس والسمنة

يشكو كثير من المرضى المصابين بالسمنة من ضيق فى التنفس مع أقل مجهود فما هو السبب ؟

يرجع ذلك إلى تراكم الدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز؛ مما يعوق تمدد وحركة الرئتين وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز؛ فيشعر المريض "بكرشة نفس" وضيق فى التنفس ، مع أقل مجهود،كما أن زيادة الوزن تزيد العبء على القلب والرئة .

بل هناك بعض السمان يشتكون من "كرشة النفس" أثناء الراحة، ودون أن يبذلوا أى مجهود ٠٠ ونجدهم يميلون إلى الكسل والرغبة الدائمة للنوم حتى وهم جالسون!

هل هناك علاقة بين السمنة والإصابة بالشخير ؟

نعم .. يشكو نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالسمنة من "ظاهرة الشخير" وقد فسر الباحثون ذلك بأنه يحدث نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم، ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة .

ومن الملاحظ أن هؤلاء السمان بمجرد علاج سمنتهم ، يتخلصون من هذه المشكلة المحرجة لدرجة كبيرة.

هل التهابات المرارة، والحصيات المرارية تكثر فى المرضى السمان عن غيرهم؟!

من المعروف أن أمراض المرارة تكثر فى السمان خصوصا فى السيدات ذوات الحمل المتكرر ، وقد عزا الباحثون هذا إلى الزيادة الكبيرة فى "هرمون الإستروجين" نتيجة للسمنة والحمل المتكرر ، والتى تؤدى إلى ارتفاع الكوليسترول بالدم مما يؤدى إلى ترسبه على جدار الحوصلة المرارية مكونا فيما بعد حصيات المرارة.

الكبد الدهنى

ما هى العلاقة بين تشحم الكبد (Fatty Liver) والسمنة ؟

أثبتت الأبحاث المتعددة أن تشحم الكبد تزداد نسبته بصورة واضحة فى المرضى المصابين بالسمنة وأنه بعد تخفيف الوزن وعلاج السمنة يقل هذا التشحم وتقل الأعراض المصاحبة معه من كسل وخمول .

هل هناك علاقة بين عسر الهضم والإصابة بالسمنة ؟

السمنة عادة ما يصاحبها تشحم بالكبد، والتهابات بالمرارة وإفراط فى تناول الطعام وكل هذا كفيل بأن يسبب مشاكل وعسرا فى الهضم وحموضة وحرقانا بفم المعدة.

مرض السكر والسمنة

هل هناك علاقة بين السمنة ومرض السكر؟!

يعتبر مرض السكر من أكثر الأمراض التى تصاحب السِّمنة ، حوالى ٨٠ ٪ من الأشخاص المصابين بالسكر يعانون من السمنة .. ويفسر هذا بأن البدانة تكون مصحوبة عادة بنقص فى عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخلية ، أو

حدوث خلل فى هذه المستقبلات يؤثر على كفاءتها بحيث لا يتحد الأنسولين بها، وبالتالى يفقد فاعليته مما يؤدى إلى عدم دخول الجلوكوز (سكر الدم) للخلية فيزداد معدله بالدم .

ويعتبر تنظيم الغذاء وإنقاص الوزن هو الخطوة الأولى لعلاج مرض السكر.

مشاكل فى عظام السمان

هل هناك علاقة بين زيادة الوزن والتهابات وآلام المفاصل؟!

لا يكاد يوجد شخص سمين لا يعانى ألما بأحد مفاصله وخاصة مفصل الركبة والأنكل والحوض.

وتعرض كل من مفصلى الركبة والقدمين إلى الحمل الزائد يؤدى إلى حدوث خشونة وتاكل فى الغضاريف الموجودة بهذه المفاصل أو إصابتها بالالتهاب المزمن . مما يسبب حدوث آلام مبرحة فى هذه المفاصل

وهل بالفعل السمنة تسبب آلاما بالظهر؟

نسبة كبيرة ممن يعانون من السمنة - وخاصة سمنة البطن (الكرش) - يشكون آلاما بأسفل الظهر.

فمع وجود الكرش يحدث عدم اتزان فى منطقة الظهر فيندفع العمود الفقرى إلى الداخل آخذا وضعا غير طبيعى؛ مما يسبب زيادة فى الشد على أربطة العمود الفقرى مع تقلصات وشد فى عضلات هذه المنطقة ،وقد تتطور المشكلة ويحدث ضغط على الأعصاب التى تمر خلال العمود الفقرى ..والمحصلة النهائية آلامٌ شديدة فى منطقة الظهر لا يجدى معها علاج إلا بإنقاص الوزن.

وهل هناك علاقة بين مرض النّقرس (داء الملوك) وبين السمنة ؟

نعم .. يعانى المرضى المصابون بالسمنة من داء النقرس بنسبة أكبر من الأشخاص الطبيعيين، ويرجع هذا إلى الإفراط فى الأكل الذى يؤدى إلى زيادة معدل "حمض البوليك" بالدم وترسيبه فى الأغشية المبطنة للمفاصل، حيث يسبب ذلك الشعور بالآلام الشديدة، وخاصة مفصل الإصبع الكبير للقدم .

ولذا نجد أن علاج السمنة يساعد فى الحد من آلام ومشاكل هذا المرض.

هل المرضى السمان أكثر عرضة للإصابة بدوالى الساقين عن غيرهم؟!

نعم ..هم أكثر عرضة للدوالى التى تنتشر فى الساقين .. وقد يرجع هذا نتيجة للوزن الزائد على الساقين .

مع قلة الحركة وعدم مزاولة الرياضة.

عقم الرجال والنساء

هل هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات وبين السمنة ؟

نعم .. وجد أن هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية وبين السمنة .. حيث إن السمنة تؤدى إلى اضطرابات هرمونية تؤثر على انتظام الدورة الشهرية .

لماذا ينصح " أطباء النساء " السيدات المصابات بالعقم بإنقاص وزنهم ؟!

قد أثبتت الأبحاث أن هناك ثمة علاقة بين السمنة وبين العقم عند السيدات، فقد وجد أنه فى السيدات المصابات بالسمنة يزداد تراكم الدهون حول المبيض وحول "قناة فالوب" مما يؤدى إلى اضطرابات فى عملية التبويض والتخصيب مما يعرقل حدوث الإنجاب.

ومع السمنة قد يحدث اضطرابات بمستوى الهرمونات الجنسية مما يضعف من عملية التبويض، هذا بالإضافة إلى قلة الرغبة الجنسية وصعوبة المعاشرة الجنسية لدى السمان.

وهل تكون السمنة سببا فى حدوث العقم عند الرجال أيضا ؟

كما تؤثر السمنة على عملية الإنجاب لدى السيدات فإنها تؤثر سلبا أيضا على عملية الإنجاب لدى الرجال.

فقد تسبب السمنة بعض الخلل فى الهرمونات الجنسية مما يؤثر على عملية الإنجاب، وفى إحدى الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة لديهم نقص فى الهرمون الذكرى وضعف فى الخصوبة،وكذلك تؤثر على الرغبة الجنسية والقدرة على المعاشرة الجنسية بكفاءة وعادةً لا نجد شخصا سمينا يؤدى المعاشرة الجنسية بشكل جيد !!

لماذا يزداد معدل حدوث الفتق السرى عند السيدات البدينات ؟

يرجع ذلك لتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء ، مما يسبب زيادة ضغط هذه الأحشاء على جدار البطن ، ولا تنس أن المرضى السمان خاصة السيدات يكون لديهم ترهل وضعف فى عضلات البطن من تأثير السمنة ، مما يزيد من فرصة حدوث الفتق السرى!

حتى الجلد يتأثر بالسمنة

هل بالفعل يتأثر الجلد بالسمنة تأثيرا سلبيا ؟

هناك العديد من المشاكل الحساسة والمحرجة تصيب جلد البدناء أوضح لك بعضها :

* اسوداد جلد الفخدين وتحت الثدى والإبطين ..نتيجة لحدوث احتكاك فى جلد هذه المناطق المحشوة بالدهون مما يسبب التهابات وتسلخات وفى النهاية اسوداد الجلد.

* الالتهابات الفطرية فمريض السمنة فريسة للفطريات التى تنتشر بين ثنايا جلده ، وخاصة تحت الإبط ، والثديين ، وبين الفخذين .. ويساعد على انتشار هذه الفطريات زيادة ثنايا الجلد عند السمان ، والعرق الغزير الناشىء عن السمنة .

وأكثر هذه الفطريات شيوعا ، فطر " المونيليا " وهويسبب احمرارا بالجلد ، مع حكة " هرش " فى مناطق انتشارها .

* كما تزداد الفرصة لحدوث الالتهابات والدمامل وحمو النيل فى كثير من مناطق الاحتكاك والعرق لدى مريض السمنة .

ما السر فى وجود خطوط بيضاء وحمراء بكثرة فى منطقة البطن والذراعين والفخذين عند السمان؟!

تظهر هذه الخطوط فى العادة لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد لحدوثها، نتيجة لزيادة وزنهم بشكل سريع ، وكذلك نتيجة لشد الجلد بدرجة كبيرة وخلال فترة قصيرة.

فمن المعروف أن جلد الإنسان يحتوى على عدة طبقات، توجد طبقة منها لها مرونة للشد ، ولكن بحدود معينة ، وعند تمدد الجلد نتيجة لزيادة الوزن، لا تستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر ، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث هذه الخطوط .

وقد نرى هذه الخطوط أيضا مع الحمل ، أو عند الإصابة بمرض "كوشينج"، أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة .

وتشكل هذه الخطوط مشكلة حساسة تؤثر على جمال وجاذبية المرأة وعادة لا تختفى هذه الخطوط تماما بعد ظهورها ولكن يقلل من حدتها وشدتها دهان الجلد فى منطقة الشد والخطوط ببعض الزيوت الملينة للجلد مثل زيت الزيتون، وبعض

الكريمات المحتوية على فيتامين (هـ) واللانولين مع الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات .

وأحب أن أنوه أن ممارسة الرياضة والمشىتساعد على ليونة الجلد وتماسك الأنسجة المطاطة للجلد ومن ثم تحميها من التمزق.

السليولايت

جلدى غير مستو وبه كلاكيع صغيرة (نتوءات) ، فهل هذه المشكلة لها علاقة بالسمنة ؟ وما الحل فيها ؟

هذه الشكوى تعرف طبيا باسم (السليولايت) وتحدث غالبا لدى البدناء حيث تتراكم كمية زائدة من الخلايا الدهنية فىمنطقة الأفخاذ والأرداف ، وهنا تبدو المنطقة بمظهر غير جذاب ..جلد معرج غير مستوٍ ، عند لمسه باليد نشعر بنتوءات أو "كلاكيع" .

بالطبع هذه المشكلة تؤثر على جمال وجاذبية كثير من السيدات ويتهم فيها السمنة ،وللحد من هذه المشكلة ينصح باتباع الرجيم الغذائى قليل الدسم والسعرات مع إنقاص الوزن ومزاولة الرياضة، وقد يساعد فى تقليل السليولايت تدليك المنطقة بكريم مناسب بشكل منتظم، ودورى مع الضغط .

هل للسمنة علاقة بزيادة إفراز العرق؟

نعم كثير من المصابين بالسمنة يشتكون بغزارة فى إفراز العرق أكثر من الطبيعى ويلاحظ أنه كلما زادت درجة السمنة يزداد العرق.

وتزداد المشكلة عند السمان أن رائحة عرقهم عادة ماتكون كريهة لوجود ثنايا جلدية عديدة لديهم وزيادة حدوث الالتهابات والتسلخات الجلدية.

هل هناك علاقة بين الوفاة فى سن مبكرة وبين الإصابة بالسمنة ؟

أصبح من شبه المتفق عليه أن الإصابة بالسمنة مرتبطة إلى حد مّا بالوفاة فى سن مبكر .. ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة فرصتها أكبر مرة ونصف فى المرضى المصابين بالسمنة عن الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

أيتها السمنة .... وداعـــا !!

* رســــــــــالة مهمـــــــــــــة للســــــــــــــمان !
* الخطـــة الكاملـــة .. والأســـلحة المهمـــة لمحاربــــــة الســـــمنة !!
* ٧ مواصفـــــات للرجيـــــم الجيـــــد لإنقــــاص الــــــوزن ...
* ما معنى أن رغيف الخبز يحتـــوى علـــى ٣٠٠ ســـعر حــــرارى؟!!!
* كـــــم ســــــعرا حراريــــــا تحتاجـــــــه فى اليـــــوم ؟
* هـــل مـــن الممكـــن إنقـــــاص الــــوزن بـــــدون رجيـــــم ؟

تساؤلات مهمة عن الرجيم

* لماذا يعتبر الماء والأليـــاف مــــهمين للراغبـــين فى إنقـــاص وزنهـــم ؟
* مـــاذا لـــو امتنعنـــــا عــــن تنـــاول النشــــويات تمامــــا؟!
* عسل النحل.. المياه الغازية ..اللب والسودانى.. نعم أم لا مع الرجيـم؟
* ماذا عن اللحوم والأسماك و "شوربة" حســـاء اللحـــم والفــراخ ؟!
* الدهون .. هل نتجنبها تماما فى الرجيـــم ؟ وكيـــف نتعـــامل معـــها؟
* أيــهما أفضـــل الـــبروتين النبـــاتى أم الحيــــوانى فى الرجيـــــم ؟

كيف تخطط لإنقاص وزنك ؟!

قبل أن أتحدث عن وسائل علاج السمنة أرغب فى توجيه رسالة فى غاية الأهمية للراغبين – بصدق – فى التخلص من هذا العدو اللدود وذلك الضيف الثقيل المسمى بالسمنة.

عزيزى السمين ... عزيزتى السمينة :

دائما أحب أن أذكرك أنك فى معركة ..نعم فى معركة بينك وبين هذه الدهون المكدسة فى جسمك ، والتى تحشو بها شرايينك وتخزنها فى بطنك وأردافك .

وفى هذه المعركة ، إما أن تكون المنتصر على هذا العدو المسمى بالسمنة ، وتطرده من جسمك ، وتقول له : وداعا . وإما أن تنتصر عليك هذه السمنة اللعينة ، وتستمر فى تضخمها ، وفرض سلطانها عليك ، وتستمر أنت مقطوع النفس ، تشكو آلام المفاصل ، والعديد من المشاكل سابقة الذكر .. وهنا.. تقول لك السمنة .. وداعا لصحتك.

ولقد حان الوقت يا عزيزى لكى تتخلص من دهون جسمك ، وتستعيد رشاقتك.. لقد حان الوقت أن تغير أسلوب حياتك ، وتصبح إنسانا جديدا مدى الحياة ، وتغير من عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب .

لقد آن الأوان أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنسانا نشيطا مواظبا على ممارسة الرياضة، والمشى .

وأنصحك – فى مكافحة السمنة – أن تتبع " أسلوب الخطوة خطوة "، وابتعد عن "أسلوب القفز" ، واستعجال النتائج حتى لا تجهد فتيأس . وإذا كنت تعتقد أنك بنظام غذائى قاس ، لمدة قصيرة ، سوف تتخلص من سمنتك إلى الأبد .. فأنت مخطئ.

إذا كنت تعتقد أنك سوف تستمر على عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب، وأنك بذلك سوف تتخلص من السمنة .. **فأنت مخطئ** .

إذا ظللت على كسلك ، وخمولك ، وجلوسك أمام التلفاز تأكل بالساعات ، وتعتقد أن سمنتك سوف تغادر جسمك .. **فأنت مخطئ** .

فليس أمامك فى هذه المرحلة إلا الإرادة القوية، والعزيمة الصادقة لمحاربة السمنة المحصنة بالعناد والإصرار .

الخطة الكاملة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن

مع انتشار السمنة وكثرة مشاكلها وصعوبة علاجها ، تسمع من هنا وهناك من يفتى بغير علم ومن يقول بغير معرفة عن وسائل عديدة لعلاج السمنة والحصول على الرشاقة فالكثير مما يعرض ليس له فاعلية تذكر بل قد يكون سببا فى حدوث مشاكل ومضاعفات ..

وفى الصفحات القادمة أعرض عليك خطة كاملة تحوى الوسائل الفاعلة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن:

◆ الوسيلة الأولى والتى لا مفر منها هى"الرجيم الغذائـى" ذو السعرات الحرارية المقننة، والمحدود فى كمية السكريات والنشويات ، والدهون .. وهذا هو أقوى الأسلحة ، وأحسن الوسائل لعلاج السمنة .

يقول تعالى﴿ **وكلوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[الأعراف: ٣١].

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " **ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطن ..** "[(١)]

◆ الوسيلة الثانية هى المواظبة على ممارسة الرياضة فى الهواء الطلق ، وخاصة رياضة المشى والبعد عن الكسل ، والخمول وركوب السيارات .. وهذه الوسيلة لا تقل أهمية عن الوسيلة الأولى.

هاتان هما الوسيلتان المهمتان فى محاربة السمنة والتخلص منها .. وفى الخطة وسائل أخرى تساعد فى عملية إنقاص الوزن وعلاج السمنة ومشاكلها مثل :

- الأدوية.
- الإبر الصينية .
- الموجات الكهرومغناطيسية (الحلق الطبى).
- الأعشاب الطبية .
- الجراحة.
- شفط الدهون.
- والحديث الآن : استخدام الموجات الصوتية .
- أشعة الليزر.

وقبل هذا وذاك هناك سلاح مهم لابد من استخدامه فى هذه المعركة وهو سلاح العزيمة القوية ، والنية الصادقة ، والإرادة والتصميم ، وعدم الملل أو اليأس .

الرجيم : المحور الأول فى علاج السمنة

كلمة "رجيم " تعنى نظاما .. و"رجيم غذائى " تعنى : نظاما فى كمية الطعام ، نظاما فى عناصر الطعام ..نظاما فى عدد السعرات الحرارية .. نظاما فى مواعيد تناول الوجبات .. نظاما فى عدد الوجبات .. نظامًا فى طريقة تناول الطعام .

---

(١) سبق تخريجه

أى أن كلمة "رجيم " ليس معناها " الحرمان " كما يعتقد كثير من الناس .. ولكنها نظام .

٧ مواصفات للرجيم الجيد لعلاج السمنة ..

١- يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة : البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون والفيتامينات، والأملاح المعدنية. على أن تكون نسبة الكربوهيدرات، والدهون محدودة .

٢- يعمل على خفض نسب الدهون بالجسم ، دون المساس بالوزن الحيوى (وزن العضلات ، والعظام ، والأعضاء الداخلية) .

٣- لا يؤثر علىنسبة السوائل ، والأملاح الموجودة بالجسم .

٤- لا يؤثر على حيوية ، ولياقة الجسم ، أو نضارة وحيوية الجلد .

٥- أن يعمل على خفض الوزن تدريجيا .. وليس دفعة واحدة .

٦- لا يقتصر على وجبة واحدة يوميا .. بل يقسم إلى ٣ - ٥ وجبات صغيرة ، ذات سعرات منخفضة .

٧- أن يحتوى على الأطعمة الغنية بالألياف ، والماء ، مثل الفواكه والخضراوات .

كل شىء عن السعر الحرارى

السعر الحرارى أو " الكالورى " كما يسميه البعض ، يقصد به هنا وحدة قياس الطاقة الناشئة عن احتراق الأغذية .

◆ **بتوضيح أكثر ..**

إذا كنا نقيس الطول بالمتر ، والوزن بالكيلو ، فإننا نقيس الطاقة الناشئة عن أكسدة واحتراق الأغذية بالسعر الحرارى " الكالورى ".

وعندما نقول : إن رغيف الخبز يحتوى على ٤٠٠ سعر حرارى مثلا معنى هذا أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه ، وتمثيله غذائيا ، يتم احتراقه ، ليعطى طاقة مقدارها ٤٠٠ سعر حرارى، وكل نوع من أنواع الطعام يعطى طاقة تقدر بسعرات حرارية مختلفة ، وكذلك العناصر الغذائية الرئيسية عند احتراقها داخل الجسم فإنها تعطى سعرات تختلف من نوع لآخر :

❖ جرام دهون يعطى ٩ سعرات حرارية .

❖ جرام من الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية .

❖ جرام من البروتينات يعطى ٤ سعرات حرارية .

ورغم تساوى كل من الكربوهيدرات (نشويات ، وسكريات) والبروتينات فى مقدار ما ينتج منها من سعرات حرارية ، ولكن الفرق بينهما أن الكربوهيدرات من السهل تحويلها إلى دهون مسببة للسمنة ، بينما البروتينات من الصعب تحويلها إلى دهون .. ولذا تعتمد معظم البرامج الغذائية لعلاج السمنة على تقليل الكربوهيدرات ، مع تعويضها بالبروتينات .

لكى تزاول نشاطك وتعمل أجهزة جسمك .. كم تحتاج من السعرات الحرارية؟!

مقدار ما يحتاجه أى شخص من السعرات الحرارية ، يتوقف على درجة نشاطه، وحركته ، ومجهوده كما يلى :

- ٢٥ سعرًا حراريًا لكل كيلو جرام من الوزن المثالى للشخص ذى النشاط الضعيف ، مثل الموظفين على المكاتب ، أو أعمال المنزل الخفيفة .
- ٣٠ سعرًا حراريا لكل كيلو جرام من الوزن المثالى ، للشخص ذى النشاط المتوسط ،مثل أعمال المدرسين فى المدارس ، والطبيب فى المستشفى والعيادة.
- ٣٥ - ٤٠ سعرا حراريا لكل كيلو جرام من الوزن المثالى ، للشخص ذى النشاط الزائد مثل : المزارعين فى الحقول ، وعمال البناء ، والرياضيين .

معنى هذا

أن المدرس ، صاحب النشاط المتوسط ، والذى يصل وزنه المثالى ٦٠ كيلو جراما .. يحتاج يوميا إلى : ٦٠ × ٣٠ = ١٨٠٠ سعر حرارى .

– لو تناول ١٨٠٠ سعر حرارى يوميا ، فإنه بذلك سوف يسد احتياجاته اليومية من الطاقة ، ولن يوفر شيئا ، ولن يحتاج إلى تكسير دهون .. أى أن وزنه سوف يثبت كما هو .

● السعر الحرارى وزيادة الوزن

لو أن المدرس السابق ، الذى يحتاج إلى ١٨٠٠ سعر حرارى يوميا ، تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية تقدر بـ ٣٠٠٠ سعر حرارى يوميا ، فإنه سوف يستهلك منها ١٨٠٠ سعر حرارى فى أنشطته المختلفة ، والباقى ١٢٠٠ سعر حرارى سوف يدخره فى العادة على هيئة نشا بالكبد والعضلات وفى الخلايا الدهنية حول الأعضاء وتحت الجلد .. ويوما بعد يوم ، وأسبوعا بعد أسبوع ، تزداد الدهون المتراكمة وتحدث السمنة.

* وعلى العكس لو أن هذا الشخص تناول فقط ٨٠٠ سعر حرارى " أقل من احتياجاته" فإنه سوف يلجأ إلى مخازن الدهون بجسمه لتفريغها ، وتكسير كمية من الدهون بها، ليحصل على فرق السعرات التى يحتاجها .. يوما بعد يوم ، وأسبوعا بعد أسبوع يزداد تكسير الدهون ، وتقل السمنة ، وينقص الوزن وهذا ما يتم فعله بالرجيم الغذائى قليل السعرات .

معلومات مهمة :

* لكى تتخلص من كيلو جرام من وزنك، يلزمك أن تفقد ما يقرب من ٧٧٠٠ سعر حرارى .. إما عن طريق تقليل السعرات الحرارية التى تتناولها (أقل من احتياجاتك) ، أو عن طريق زيادة نشاطك وحركتك .

المعدل الطبيعى لفقد الوزن خلال الأسبوع الأول من الرجيم يقدر بحوالى ١,٥ – ٥,٥ كجم .

* أما فى الأسابيع التالية فيتراوح معدل النزول بين ٠,٥– ٢ كجم أسبوعيا.

– وأنصح أن يكون "معدل النزول الأسبوعى" يتراوح بين كيلو إلى كيلو ونصف فقط دون المبالغة فى النزول ، فمن الممكن أن يسبب النزول السريع بعض المضاعفات بالجسم كما سنوضح لاحقا.

ولماذا يكون معدل نزول الوزن فى الأسبوع الأول أكبر من الأسابيع التالية؟

فى الأسبوع الأول ، مع تناول السعرات المنخفضة ، فى الرجيم الغذائى يضطر الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة به ، ليعوض النقص فى السعرات ، وأول مخازن الطاقة التى يتم السحب منها ، هى "مخازن النشويات" الموجودة بالكبد والعضلات ، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكيمات كبيرة من الماء .

وبالتالى يفقد الجسم فى الأسبوع الأول كمية من النشويات والماء ، فيكون إيقاع النزول أسرع .. أما فى الأسابيع التالية ، وبعد تفريغ مخازن النشويات، فإن

الجسم يتوجه إلى "مخازن الدهون" فى البطن ، وتحت الجلد ، ليتم السحب منها، وتكسيرها ، لتعويض النقص فى السعرات ... والدهون أقل ارتباطا بالماء ، أى أن الجسم يفقد فى الأسابيع التالية دهونا فقط ، فيكون إيقاع النزول أقل .

(س) و (ج) عن الرجيم ..

يدعى البعض أن تناول الماء يسبب الكرش ويزيد الوزن فما حقيقة هذا الادعاء ؟!

من المعروف أن "الماء" ليس له أى قيمة سعرية حرارية؛ أى أنه لا يؤدى للسمنة، وتناوله قبل الأكل وأثناء الأكل يعطى إحساسا بالشبع وامتلاء المعدة، هذا بالإضافة إلى أهمية الماء الصحية العديدة، أما الشائعة التى تقول: إن كثرة تناول الماء تؤدى إلى الكرش، فهى غير صحيحة .

ما هى أفضل الأوقات لتناول الماء ؟

يفضل تناول الماء "على الريق" والمعدة فارغة فهذا يساعد فى تخلص الجسم من الفضلات والسموم والكوليسترول الزائد بشكل جيد، وكذلك يفضل تناول الماء "قبل تناول الطعام" ليملأ المعدة ويعطى إحساسًا بالشبع.

هل من الممكن تناول الماء أثناء الأكل أو بعده دون أن يسبب كرشا ؟

ليس هناك أى مانع من تناول الماء أثناء الطعام ، ولن يسبب هذا عسرا بالهضم أو كرشا مادام أنه ليس هناك إفراط ، وكذلك الحال من الممكن تناول الماء بعد الطعام.

وماذا عن تناول الماء الساخن وتذويب الدهون ؟

من الاعتقادات الخاطئة أن تناول الماء الدافئ "يسيح" ويذيب الدهون، ويساعد فى إنقاص الوزن ، بل على العكس فإن تناول "الماء المثلج" هو الذى يساعد على إنقاص الوزن ،فهو ينشط الدورة الدموية، ويزيد من التمثيل الغذائى للطعام، ومن ثم يساعد فى استهلاك المزيد من السعرات.

وأنوه هنا أن هناك بعض الأشخاص يستريح لشرب الماء الدافئ على الريق حتى يقلل عنده الإصابة بالإمساك ، فهؤلاء ليس هناك مانع من تناولهم الماء الدافئ.

ماذا عن تناول الماء بالخل٠٠؟

سوف يأتي الحديث بالتفصيل عن الخل وأنواعه ودوره فى عملية التخسيس وبعض المشاكل التى قد تنشأ من استخدامه.

النشويات المتهم الأول فى زيادة الوزن

أدعوك للرجوع بصفحات الكتاب إلى الخلف لتعيد قراءة قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف والتى ذكرناها عند الحديث عن أسباب السمنة٠٠ سوف تلاحظ أن المتهم الغذائى الأول فى تكدس الدهون والإصابة بالسمنة هو الكربوهيدرات أو النشويات كما يحب البعض أن يطلق عليها٠

ولذا من الضرورى أن تلم بكل كبيرة وصغيرة عن هذا المتهم الذى تسبب بإصابتك بالسمنة وغيرها من المشاكل٠٠ السطور والصفحات القادمة تكشف الستار عن النشويات.

ما المقصود بالنشويات ؟ وما أهميتها للجسم؟

النشويات أو الكربوهيدرات هى أحد العناصر الغذائية الرئيسية للجسم ولا يمكن للجسم الاستغناء عنها.

وتعتبر النشويات المصدر الرئيسى والسهل والسريع للطاقة اللازمة لعمل أجهزة الجسم كلها وخاصة المخ والعضلات والدم ٠٠٠ أى تعتبر النشويات للجسم مثل البنزين للسيارة.

ما هى أنواع النشويات ؟!!

هذا السؤال فى غاية الأهمية ومن الضرورى تفهم الإجابة عنه وهضمه جيدا..

هناك ٣ أنواع رئيسة من النشويات :

- **نشويات بسيطة** : تحتوى على وحدة أو اثنتين من السكر.

وحدة واحدة مثل: سكر الدم (الجلوكوز) /سكر الفاكهة (الفراكتون)/ سكر الجلاكتوز.

وحدتان مثل :سكر الطعام (وحدة جلوكوز + وحدة فركتوز)

سكر اللبن (وحدة جلوكوز+ وحدة جلاكتوز)

• **نشويات معقدة** : تحتوى على أكثر من وحدتين من السكر..
وهذه النشويات توجد فى (الأرز والمكرونة والحبوب والخضراوات).

• **الألياف الغذائية** :وهى نوع من النشويات المركبة والمعقدة يصعب هضمها بواسطة الإنزيمات الهضمية للإنسان.

أى هذه النشويات يفضل فى فترة الرجيم ؟

بالطبع تفضل النشويات المعقدة والمركبة عن النشويات البسيطة ، فهى تمكث فى المعدة مدة طويلة فتعطى الإحساس بالامتلاء والشبع .

وتساعد فى استهلاك نسبة أكبر من السعرات فى عملية هضمها، كما أن هذه النشويات المعقدة قليلة السعرات وذات معامل تسكر منخفض إذا ما قورنت بالنشويات البسيطة.

لماذا ينصح السمان بالاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ؟

الألياف هى ذلك الجزء من الأطعمة النباتية الذى لا يتم هضمه بالجسم، وللألياف فوائد عديدة فى التخلص من السمنة ومشكلاتها .

• هذه الألياف تحتاج لمدة طويلة لمضغها فى الفم ..وبالتالى تساعد فى تبطىء عملية تناول الطعام ، فتساعد على الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام .

• تمكث فى المعدة مدة طويلة ، وتزيد من امتلاء المعدة ، فتقلل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، وتزيد الإحساس بالشبع .

• تقلل من امتصاص السكر إلى الدم ، وبالتالى تقلل زيادته بالدم ، فتقل فرصة تحوله إلى دهون ، ولذا يفضل استعمالها لمرضى السكر .

• يخفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم ، والذى يزداد معدل ارتفاعه فى المصابين بالسمنة .

• تزيد من معدل استهلاك السعرات الحرارية ، وتزيد من معدل تكسير الدهون بالجسم .

• تقلل من حدوث الإمساك الملازم لمرضى السمنة المتبعين للرجيم .

• وتؤكد الدرسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، وأمراض القلب ، وارتفاع الضغط ، والسكر .

هذه فوائد الألياف العديدة .. بعد أن عرفتها يجب عليك زيادة جرعتها فى رجيمك الغذائى ، لتساعدك فى إنقاص وزنك .. وتقلل من مضاعفات السمنة .

وما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل :

الخَضراوات :

الخس ، الفجل ، الكرفس ، المقدونس ، الجزر ، الطماطم ، الخيار ، الكرنب ، اللفت ، الفول الأخضر ، السبانخ .

الفواكه :

التفاح ، البرتقال ، الجريب فروت ، الكمثرى ، الشمام ، البطيخ ، المانجو ، الفراولة.

الحبوب :

وهى أكثر النباتات احتواء على الألياف : مثل العدس الأسود " أبو جبة" ، والقمح ، الردة ، والأرز الغامق ، واللوبيا ، والحلبة ، والفول .

هل هناك مشاكل من تناول كمية كبيرة من الألياف ؟

رغم ما للألياف من فوائد كثيرة فى علاج السمنة ، ولكن الإفراط فى تناولها بكميات كبيرة لها بعض المشكلات :

- تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية .
- تؤدى إلى حدوث انتفاخات بالبطن ، وشعور بعدم الارتياح، لذا لا ينصح بها أحيانا لمرضى القولون العصبى .
- أحيانا تسبب التهابات بالقولون .

ولذا ندعو السمان إلى تناول الألياف على هيئة خضراوات ، وفواكه وحبوب، ولكن بدون إفراط ، (٢٠ جراما يوميا) .

ما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

جدول يوضح الأطعمة النشوية ومقدار ماتحتويه من ألياف :

نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام	نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام
كرنب	١٠٠ جم	١,٠ جم	لوبيا	١/٢ فنجان	١,٤
خيار	١٠٠ جم	٠,٤	عدس	١/٢ فنجان	١,٢
خس	١٠٠ جم	٠,٥	قنبيط	١/٢ فنجان	١,٢
فجل	١٠٠ جم	٠,٨	جزر	١/٢ فنجان	٠,٨
تفاح	١٠٠ جم	١,٠	سبانخ	فنجان	٠,٥
برتقال	١٠٠ جم	٠,٣	طماطم	ثمرة صغيرة	٠,٦
			خبز	شريحة	٠,٣

مؤشر السكر (معامل التسكر) للأطعمة المختلفة وعلاقته بالسمنة

*** ما المقصود بالنشويات ذات معامل التسكرالعالى ؟**

على حسب سرعة امتصاص النشويات، ومعدل رفعها للسكر بالدم يتم تقسيم النشويات إلى مجموعتين رئيسيتين :

الأطعمة ذات معامل التسكر العالى: هى أطعمة ترفع السكر بالدم بشكل سريع وبمستوى عال.

الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض : عكس الأطعمة الأولى ،ترفع السكر بالدم ببطء وتدريجيا وبمستوى منخفض.

*** وأى النوعين أفضل للسمان ؟**

بالطبع يفضل الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض عن المرتفع ، ففرصتها لحدوث السمنة أقل ولا تسبب ارتفاع السكر بالدم.

- ما هى نماذج الأغذية منخفضة معامل التسكر ؟

**الجدول الآتى يوضح بعض الأغذية النشوية ومعامل التسكر لكل منها:

الطعام	معامل التسكر	الطعام	معامل التسكر
سكر الجلوكوز	١٠٠	الفول	٤٨
سكر الفركتوز(سكر الفاكهة)	٢٣	اللوبيا	٤٨
سكر الطعام	٦٥	الفاصوليا	٢٧
سكر الشعير	١٠٥	عدس	٣٠
سكر اللبن	٤٦	الحمص	٣٣
العسل	٥٨	تفاح	٣٨
خبز أبيض	٧٠	موز	٥٥
خبز أسمر	٥١	شمام	٦٥
بسكويت أو كعك	٧٨	بطيخ	٢٧
الأرز الأبيض	٧٠	برتقال	٤٤
الأرز الأسمر	٥١	تمر أو بلح	١٠٣
أرز مسلوق	٤٨	عنب	٤٦
مكرونة	٦٨	مانجو	٥٥
مكرونة مسلوقة	٤١	الأناناس	٦٦
بطاطس مشوية	٦٣	برقوق	٦٩
بطاطس جديدة	٦٢	خوخ	٦٩
بطاطا	٦٠	جزر	٤٩
شيبسي بطاطس	٥٤	بسلة	٤٨
		اللبن منزوع الدسم	٣٢

تعليقات ونصائح مهمة حول جدول(معامل التسكر للأغذية)

- الأطعمة ذات الرقم أكثر من ٥٥ تعتبر ذات معامل تسكر مرتفع ؛ أى ترفع السكر فى الدم بشكل سريع وعال، ولذا ينبغى للسمان الحد من تناولها قدر الإمكان.

- الأطعمة أقل من ٥٥ تعتبر ذات معامل تسكر منخفض، ولذا ينصح السمان بتناولها بدلا من عالية التسكر.
- يعتبر الخبز الأسمر ذا معامل تسكر منخفض إذا ما قورن بالخبز الأبيض، ولذا ينصح باستبدال الخبز الأسمر بدل الأبيض.
- كل من الأرز والمكرونة ذى معامل تسكر متقارب ومرتفع؛ ولذا ينبغى التقليل من تناولهما، ويفضل الأرز الغامق عن الأبيض، وكذا يفضل مكرونة الرجيم الغامقة والمسلوقة جيدا.
- الخضراوات بصفة عامة ذات معامل تسكر منخفض؛ ولذا ينصح الإكثار من تناولها وخاصة الخضراوات الطازجة مع ملاحظة أن البطاطس والبطاطا المسلوقة ذات معامل للتسكر عال، ولذا ينصح بالتقليل من تناولها.
- البلح والتمر من الفاكهة ذات معامل التسكر العاليةجدا ،ولذا ينبغى الحد من تناولها .
- سكر الطعام ذو معامل تسكر عالٍ ، يستبدل سكر الطعام ببدائل السكر المتوافرة بالصيدليات.
- اللحوم واللبن والأسماك والبيض ذات معامل تسكر منخفض.

*** تعرفنا على الأنواع الجيدة والمناسبة من النشويات للسمان .. والسؤال الآن ما هى كمية النشويات التى يحتاجها السمان يوميا ؟**

يحتاج الفرد من ٥٠ – ٥٥ ٪ من إجمالى سعراته من النشويات.

أى أكثر من نصف احتياجه من السعرات يكون مصدرها هو النشويات.

وبمعنى آخر يحتاج الفرد البالغ من ٧٠ – ١٠٠ جم يوميا من النشويات وبالطبع يفضل الأنواع المعقدة ذات مؤشر السكر المنخفض.

عند تناول "النشويات" يتم هضمها في الجهاز الهضمي وتحويلها إلى أنواع بسيطة من "السكريات" لتمر إلى الدم. وعندما ترتفع نسبة السكر في الدم تنشط غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين الذى يؤدى بدوره إلى

- نقل السكر إلى داخل الخلية لأكسدته (حرقه) للحصول على الطاقة.
- تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى جليكوجين (نشا) يتم تخزينه فى الكبد والعضلات (مخازن الطاقة الأولى) .
- تحويل السكر الزائد على حاجة الكبد والعضلات إلى دهون يتم تخزينها تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية (مخازن الطاقة).

وينتج عنها زيادة الوزن والسمنة لذا يجب الإقلال من النشويات لأنها مصدر رئيسى للدهون وللسمنة .

***لماذا لا يفضل تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة ؟**

يقول "هارفى" عالم التغذية : إن الاستهلاك الجيد للفواكه ، هو ألا يتم تناولها مع أو بعد أى طعام آخر . وتناولها بعد الأكل مباشرة - كما اعتاد عليه كثير من الناس - يؤدى إلى مكوثها فى المعدة لمدة طويلة ، مع باقى الأطعمة المركبة ، ومكوثها لمدة طويلة بالمعدة يؤدى إلى تخمرها ، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم ، ويقلل من مفعولها المطلوب ، فى عملية الإزالة والإخراج ، التى تؤدى إلى إنقاص الوزن .

ومن المعروف أن الفواكه لا تمكث فى المعدة أكثر من ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، بينما الأطعمة الأخرى ، قد تستمر من ٣ - ٤ ساعات فأكثر .

ولذا من الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة .. على الريق أو قبل الأكل. بـ ٤٠ دقيقة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

***هل استخدام الموز بكمية كبيرة ، يؤدى إلى إنقاص الوزن ؟**

هذا خطأ شائع .. فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه لن يزيد وزنه، بل ذهب البعض الآخر فى الاعتقاد بأن كثرة تناول الموز تقلل من الوزن. فالموز له

سعرات حرارية ، مثله مثل أى طعام آخر بل يحتوى الموز على نسبة نشويات كبيرة؛ أى أن تناوله بكثرة يؤدى إلى زيادة الوزن .

ولكن شهرة الموز فى التخسيس ، ترجع إلى أن تناول كمية قليلة من الموز ، تقلل الشهية "تسد النفس" .

وهل تناول الفاكهة يؤدى إلى زيادة الوزن ؟

الفواكه إحدى المصادر الرئيسية لإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، كما أنها تحتوى على نسبة عالية من الألياف والماء مما يساعد فى تقليل حدوث الإمساك الملازم للسمان المستخدمين للرجيم الغذائى .

– وينصح كثير من خبراء التغذية السمان بتناول الفواكه ذات السعرات المنخفضة مثل الجريب فروت ، والشمام ، والبطيخ ، والكمثرى .. فى فترة الرجيم الغذائى وخاصة على الريق، وينصحون أيضا بتجنب الفواكه المجففة ، أو المحفوظة.

هل من الممكن للسمان أن يستبدلوا سكر الطعام ببدائل السكر الموجودة في الصيدليات مثل السويت دايت وغيره ؟

من المعروف أن ملعقة السكر الصغيرة تحتوي على ٢٠ سعرا حراريا ، ومن المعروف أيضاً أن هذا السكر يتم امتصاصه بسرعة فيؤدي إلى زيادة منسوب السكر بالدم وبشكل ملحوظ ، لهذا يجب على مريض السكر والسمان الابتعاد بقدر الإمكان عن تناول سكر الطعام ، ومن الممكن استبداله بالبدائل الموجودة في الصيدليات مثل السكرول أو السويت دايت ، فهي ذات سعرات حرارية منخفضة ، ولا تؤدى إلى ارتفاع السكر بالدم .

وهل صحيح ما يشاع من أن بدائل السكر تسبب السرطان ؟

إلى الآن لم تثبت آثار ضارة لبدائل السكر ، وذلك إذا ما استخدمت بالمقادير العادية .

وهل يمكن للسمان أن يتناولوا عسل النحل بحرية ؟

من المعروف أن مكونات عسل النحل هى :

سكر فركتوز ٤٠ ٪ +

سكر جلوكوز ٣٠٪

وأنواع أخرى من السكاكر بنسبة قليلة، هذا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح .

ومن المعروف أن سكر الفركتوز الموجود في العسل لا يحتاج مطلقاً إلى هرمون الأنسولين للأكسدة والحصول على الطاقة ، ولذلك لا يؤثر زيادة تناول السكر الفركتوز على الأنسولين والبنكرياس، ولا يؤدى إلى زيادة الوزن كما هو الحال مع سكر الجلوكوز.

.. مع ملاحظة الحقائق الآتية :

- أن عسل النحل يحتوي أيضاً على سكر الجلوكوز فلا يجب المغالاة في تناوله بل يجب أن يكون تحت إشراف طبي ومراقبة .
- المغالاة في تناول عسل النحل يعطي الجسم الفرصة لتحويل سكر الفركتوز إلى سكر الجلوكوز بواسطة الكبد ، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة سكر الدم وزيادة الوزن .
- ملعقة عسل النحل تحتوي على ٦٥ سعراً حرارياً فيجب خصمها من إجمالي السعرات اليومية .

ماذا عن تناول اللب والسودانى ؟

اللب والسودانى : يحتوى كل منهما على سعرات حرارية مرتفعة ، فبهما نسبة كبيرة من الدهون والنشويات . ويكفى أن نعلم أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوى على ٥٩٥ سعرا حراريا ، أى بما يعادل وجبة كاملة . ولذا يجب الامتناع عن تناولهما ،

ونفس الأمر بالنسبة للمكسرات فجميعها لها سعرات حرارية عالية ، وتناولها يسبب السمنة على المدى الطويل ، لذايجب تجنب تناولها فى فترة الرجيم .

هل المياه الغازية تزيد الوزن ؟

بالطبع الإفراط فى تناول المياه الغازية يؤدى إلى زيادة الوزن والسمنة . فسعراتها الحرارية عالية ، كما أن الإفراط فيها من الممكن أن يسبب هشاشة بالعظام، ومشاكل صحية أخرى،

وأحب أن أوضح أنه لا فرق فى السعرات بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة .. ويمكننا استبدالها بالمشروبات الطبيعية من عصير الفواكه .

هل من الممكن أن أتناول عصير القصب مع الرجيم ؟

عصير القصب من المشروبات المحبوبة التى تحتوى على سكريات متنوعة ، مع بعض الأملاح المعدنية المهمة ، ولكن كوب العصير يحتوى على ١٣٠ سعرا حرريا ، أى ما يعادل نصف رغيف كبير .. لذا لا ينصح بتناوله فى فترة الرجيم ، وعند الضرورة يتم تناول كوب مخفف بالماء على فترات متباعدة .

وماذا عن تناول العرقسوس ؟

العرقسوس من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله كثير من الفوائد الصحية ، ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة الصوديوم بالدم، وهذا يؤدى بدوره إلى تراكم الماء بالجسم ، وزيادة الوزن ، ولذا لا ينصح الإفراط فى تناوله لمرضى الضغط ، ويمكن تناوله فى الرجيم ولكن دون إفراط.

وهل من الممكن تناول الكركديه والخروب والتمر هندى دون أن تسبب زيادة بالوزن ؟

هذه المشروبات لا مانع من تناولها أثناء الرجيم الغذائى ولكن بدون إضافة السكر إليها وبدون إفراط.

وماذا عن عصير الفواكه ؟

لا مانع أيضا من تناول عصير الفواكه مع مراعاة الآتى :

- عدم إضافة سكر إليها.
- إضافة كمية كبيرة من الماء للعصير .
- الإقلال من تناول عصير الموز والمانجو والعنب .
- عدم الإفراط .

هل من الممكن تناول البطاطس الشيبس والكراتيه و٠٠و٠٠؟

البطاطس الشيبس ومأكولات التسالى التى تعج بها "السوبر ماركت" دائما ما ينصح الباحثون عن الرشاقة ، والراغبون فى إنقاص أوزانهم ، بتجنبها فمعظمها ذات سعرات حرارية عالية وتعتبر سببا فى انتشار السمنة وخاصة بين الأطفال ٠

البروتينات فى الرجيم بشروط ..!!!

البروتينات إحدى العناصر الغذائية الضرورية لبناء خلايا وأنسجة الجسم وتصنيع الهرمونات والإنزيمات الحيوية للجسم .

للبروتينات العديد من المميزات فى رجيم السمان، وينصح بتناولها فى فترة التخسيس ولكن ببعض الشروط.

لماذا يفضل تناول البروتينات عن النشويات والدهون فى فترة الرجيم؟

البروتينات مهمة فى فترة الرجيم، فهى لا تتحول بسهولة إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للمواد السكرية والنشوية وتحتاج إلى سعرات عالية فى عملية هضمها، كما أن من مميزاتها أنها تضعف الشهية عقب تناولها بعكس المواد السكرية والنشوية التى تزيد الإحساس بالجوع .

ورغم أهمية البروتينات لكن ينصح بعدم الإفراط فى تناولها حتى لا تجهد الكبد والكلى وتزيد حموضة المعدة وتسبب النقرس وغيرها من المشاكل.

أى أنواع اللحوم يفضل تناولها فى فترة الرجيم ؟

فى فترة الرجيم يفضل تناول لحوم الدجاج والأرانب واللحم العجالى الصغير الخالى من الدسم . ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب و"اللحم الضانى" وكذلك الطيور الدسمة مثل الحمام والبط والإوز .

لماذا يفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة والمقلية ؟

لأن اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهنيات الداخلية فيها أثناء الطهى وبالتالى تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى ، بينما المحمرة والمقلية فهى ذات سعرات حرارية عالية .

هل يعتبر الهامبورجر من الأكلات المفضلة فى فترة الرجيم الغذائى للتخسيس؟

الهامبورجر هو منتج من منتجات اللحوم المصنعة ، يحتوى تقريبا على ٦٠ - ٧٠ ٪ لحوم حمراء بالإضافة إلى بروتينات نباتية مثل فول الصويا ومواد نشوية بالإضافة إلى الملح والتوابل .. ويلاحظ أن قطعة الهامبورجر تحتوى فى المتوسط على ١٣ جم دهن .. وهى تمد الجسم بنسبة عالية من السعرات.

ولذا يراعى عدم الإكثار منــه .. وعنــد اللــزوم يتــم اختيــار الأنــواع الجيــدة التــى تحتوى على نسبة دهون قليلة .

أى أنواع الأسماك يفضل تناولها فى فترة الرجيم ؟

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية قليلــة إذا مـا قورنــت بمنتجـات البروتينات الحيوانية الأخرى ، ولكن نسبة السعرات الحرارية فى الأسماك تختلف من نوع إلى آخر، فسمك البلطى، وسمك موسى أقل الأسماك فى السعرات الحراريــة ويوصى به فى فترة الرجيم ، بينما تعتبر القراميط والثعابين و"البطاريخ" والجمبرى والكابوريـا والإسـتاكوزا مـن الأسمـاك الدسمـة ذات السـعرات العاليـة التـى يوصـى بالابتعاد عنها، أو الإقلال منها قدر المستطاع.

ويوصى أيضا فى فترة الرجيم أن يكون السمك مشويا، أو مسلوقا لأن هــذا يفقده بعض الدسم مع الابتعاد عن السمك المقلى.

أيهما يفضل فى فترة الرجيم الغذائى : حساء "شوربة" الخضار أم "شوربة" اللحم والدجاج؟

بالطبع يفضل شوربة الخضار لأن سعراتها الحرارية منخفضــة ويمكـن تحضيرهـا بدون إضافة الزيوت .. بينما شوربة اللحم تحتوى على دهون بكثرة وتعطى ســعرات عالية مما يعمل على زيادة الوزن ، ولذا ينبغى تجنبها تماما .

وعند الضرورة تترك الشوربة فى الثلاجة حتى تبرد تماما ثم تنـزع الدهون منها.

كيف تتعامل مع الدهون...؟!

معظم الدهون تتميز بأن سعراتها الحرارية عالية ، المائة جرام فقط مــن الزيــوت أو السمن تمد الجسم بما يقرب من ٨٠٠ سعر حرارى.

- وأذكرك بمعلومة هامة..

أن ١ جرام من النشويات أو البروتينات يمد الجسم بحوالى ٤ سعرات حرارية بينما يمد جرام الدهون الجسم بحوالى ٩ سعرات حرارية.. معنى هــذا الكـلام أن القليـل من الدهون من الممكن أن يسبب السمنة وزيادة الوزن .

ماذا يحدث للدهون داخل الجسم ؟ وماذا يحدث عند زيادة كمية المتناول منها ؟

داخل الجسم يتم هضم الدهون عن طريق الجهاز الهضمي ، ثم يتم امتصاصها بواسطة الأوعية الليمفاوية إلى الأوعية الدموية ليتم توزيعها إلى جميع الخلايا لتؤدي وظيفتها المختلفة .

مع ملاحظة أنه في حال غياب المواد النشوية فإن الجسم سوف يعتمد على الدهون في الحصول على الطاقة ، وهذا أمر في غاية الخطورة ، لأن أكسدة الدهون للطاقة تنتج عنها مركبات حمضية خطيرة مثل الأسيتون ، ذو تأثير ضار على المراكز الحسية في المخ مما يؤدي إلى حدوث إغماء وغيبوبة أحياناً .

- **أما عند زيادة كمية الدهون في الطعام ، فإنه تظهر التأثيرات الآتية :**
  - ترسب الدهون الزائدة في الكبد ، مما يؤدي إلى الكبد الدهني .
  - زيادة معدل الكوليسترول بالدم ، الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية مسبباً تصلبا في الشرايين وارتفاع ضغط الدم .
  - خمول وكسل بالجسم يسبب إجهاد الكبد في التعامل مع هذه الدهون الزائدة .

إذا كانت الدهون وراء دهون الكبد وزيادة الوزن وزيادة الكوليسترول الضار وتصلب الشرايين ٠٠٠فهل من الأفضل الاستغناء عنها كلية ونستريح من مشاكلها ؟

لا يمكن للإنسان أن يستغنى تماما عن الدهون فإنها إحدى العناصر الغذائية الرئيسية وتدخل فى تركيب معظم خلايا الجسم، وبعض الهرمونات الضرورية،كما أن هذه الدهون مهمة لامتصاص بعض الفيتامينات التى تذوب فى الدهون ،ولكن مهمة المصابين بالسمنة هى ضبط كمية ونوعية الدهون المستخدمة ٠

هل تناول الزيوت النباتية لايسبب زيادة الوزن بينما السمن الاصطناعى أو البلدى يزيدان الوزن ويسببان السمنة ؟

يعتقد البعض خطأ أن الزيوت لا تسبب زيادة الوزن كما هو الحال مع الدهون الحيوانية والسمن ، والحقيقة أن كل أنواع الدهون ذات سعرات عالية وتزيد الوزن، والفرق بينهما أن الزيوت لا تزيد "الكوليسترول" كما هو الحال مع السمن والدهون الحيوانية المشبعة.

أى أنواع الدهون يفضل تناولها فى فترة الرجيم ؟

من المعروف أن جميع أنواع الدهون تتميز بسعراتها الحرارية العالية . لذا فى فترة الرجيم يجب الإقلال على قدر الإمكان من الدهون ، ويفضل منها الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والزيت الحارّ وزيت الذرة ودوار الشمس.

ويكفى ملعقة أو ملعقتان كبيرتان يوميا

ما المقصود بمصطلح (الدهون المختبئة) ؟

كلنا نعرف الدهون الظاهرة ٠٠ كالسمن فى الصفائح والزيوت فى الزجاجات.

أما الدهون المختفية فيقصد بها الدهون التى لا نراها بأعيننا كتلك الموجودة فى اللبن والجبن والبيض واللحم و"الشوربة"٠وبالطبع هذه الدهون المختفية لها نفس مشاكل الدهون الظاهرة بل أكثر.

كيف نستطيع التعامل مع هذه الدهون المختفية ؟

هناك عدة خطوات ينبغى اتباعها من أجل التخلص من تلك الدهون المختفية :

١- يجب قدر الإمكان الاستغناء عن تناول "شوربة" اللحوم والطيور فهى تحتوى على نسبة عالية من الدهون غير الظاهرة ،وعند الضرورة توضع "الشوربة" فى الثلاجة حتى تبرد ويتم بعد ذلك نزع الدهون تماما.

واعلم أن كل ملعقة تنزعها من الدهون تخلصك من ١٠٠ سعر حرارى .

٢- ينبغى تجنب تناول "الخضار" المسبك ويستبدل "بالسوتيه" (نى فى نى)

٣- الألبان كاملة الدسم ممنوعة فى فترة الرجيم و تستبدل باللبن خالى الدسم تماما٠٠ ويتم غلى اللبن ويترك حتى يبرد ثم يتم نزع "الوش" تماما.

٤- الجبن كامل الدسم (الرومى والركفورت والمثلثات والشيدر٠٠٠٠٠) ممنوع لغناه بالدهون المشبعة عالية السعرات، وأفضل الجبن فى الرجيم "الجبن القريش".

٥- احترس من الوجبات السريعة (الهامبورجر ، الهوت دوج ،الدجاج المقلى الشورمة ٠٠٠)فغالبًا ما يضاف إليها قدر كبير من الدهون لكى تحقق لها الطعم الجذاب، ومن ثم تباع منها كميات كبيرة.

٦- انزع جلد الطيور، ودهون اللحوم جيدا قبل طهيها.

٧- المايونز والموستاردة والسوس والكاتشب٠٠٠تحتوى جمعيها على الدهون وسعراتها مرتفعة وتزيد نسبة الكوليسترول بالدم ، استبدلها بالسلطات الخضراء.

٨- فليكن طعامك مشويا أو مسلوقا . وإياك و المقليات أو المحمرات !

هل كثرة تناول القهوة والشاى تؤدى إلى السمنة ؟

كل من الشاى والقهوة له سعرات حرارية مثل باقى الأطعمة وتناولها بكثرة يؤدى بالطبع إلى السمنة، ولا سيما إذا كانا يحتويان على كمية كبيرة من السكر، أما إذا استخدم الشاى أو القهوة بدون سكر، وبكميات متوسطة فإنهما يؤديان إلى رفع معدل استهلاك السعرات الحرارية .

مع أن "الحوادق" والمواد الحريفة ذات سعرات حرارية منخفضة إلا أن كثيرا من أطباء التخسيس ينصحون بعدم تناولها فلماذا ؟!

"الحوادق" والمواد الحريفة فى ذاتها لا تزيد الوزن ولكنها تساعد بطريقة غير مباشرة على زيادة الوزن ، نظرا لأنها مواد مشهية " تفتح النفس " وبالتالى تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغذاء .. كما تؤدى هذه المواد إلى تخزين الماء بالجسم مما يؤدى إلى زيادة الوزن .

التخسيس .. بلا مشكلات ولا عناء

رجيم بدون صداع

أنا سيدة متزوجة وأعانى من سمنة متوسطة، واتبعت رجيمًا منخفض السعرات، ولكننى مع الرجيم أشعر بجوع شديد، لا أستطيع أن أقاومه وإننى أسأل لماذا أشعر بالجوع ؟ وما الحل؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات فى جدار المعدة (تقريص المعدة) .. وهذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام (الجوع) ، والموجود بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع .

– ويستقبل المركز إشارات أخرى ، عندما يقل مستوى الجلوكوز بالدم ، نتيجة لعدم تناول الطعام ، فيشعر الإنسان أيضا بالجوع .

أما عندما نتناول الطعام ، فإنه يزداد السكر (الجلوكوز) بالدم ، فيتم إرسال إشارات إلى مركز الشبع الموجود بجوار المركز الأول (مركز الجوع) بالمخ ، فيشعر الإنسان بالشبع.

ـ ويعتبر مستوى الجلوكوز بالدم هو العامل الرئيسى فى التأثير على مركز الجوع أو الشبع بالمخ .

ـ هناك عوامل أخرى تتحكم فى الإحساس بالجوع والشبع ، منها :

- **العوامل النفسية :**

هناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق ، أو التوتر ، أو الاكتئاب تقل شهيتهم للطعام ، فيمتنعون عن تناوله ، وهناك آخرون عكس ذلك .

– والبعض عندما يتناول الطعام فى جو مبهج ، ووسط صحبة يحبها تزداد شهيتهم للطعام.

– وهناك أشخاص عندما يتعرضون إلى حرمان عاطفى ، أو مشكلات عائلية أو نفسية يهربون من هذه المشكلات بالانغماس فى الطعام ، وتناول كميات كبيرة منه بشراهة .

◆ نوع الطعام :

تناول المواد البروتينية مثل : اللحوم ، أو الحبوب الكاملة ، وكذلك الأطعمة المليئة بالألياف ، يقلل الإحساس بالجوع .. بعكس تناول السكريات فإنها تزيد الإحساس بالجوع – ولقد وجد أن تناول الدهون يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويؤخر من تفريغ المعدة .

◆ الرياضة :

هى من العوامل التى تؤثر على الشهية لتناول الطعام .. فكلما زاد النشاط والحركة ، زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم ، وقل مستواه بالدم ، فتزيد الشهية لتناول الطعام .

الأمراض العضوية :

كثير من الأمراض العضوية ، التى قد تصيب الشخص ، من الممكن أن تؤثر على شهيته لتناول الطعام .

هل هناك فرق بين الجوع والشهية للطعام ؟!!

نعم هناك فرق مهم ، فالجوع هو الحاجة للطعام، وهو انعكاس بدنى فسيولوجى يقوم به الجسم ليحصل على الطاقة، واحتياجاته الهامة والضرورية لعمله.

أما الشهية للطعام فهو انعكاس سيكولوجى ينجذب فيه الإنسان إلى شكل أو رائحة الطعام دون أن يكون محتاجا للطعام ، فلولا رائحة وشكل الطعام ما انجذب الشخص له (استجابة شرطية).

وبتوضيح أكثر عندما تكون جائعا فإن "ساندوتش" من الفول قد يكفيك، وبعد ذلك قد تدفعك شهيتك إلى تناول قطعة من الجاتوه أو الشيكولاته لذيذة الطعم والشكل، والجائع يأكل بفمه ومعدته أما فى الشهية فإن الشخص يأكل بعينيه وأنفه !

نصائح هامة لمقاومة الجوع :

- تناول فى رجيمك الغذائى الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات الطازجة. (خس ، خيار ، فلفل ، طماطم ، خرشوف ، نعناع ، كرنب ، ..) ، فهى تمكث فى المعدة لمدة طويلة ، وتؤخر إحساسك بالجوع .
- ◆ تجنب تناول السكريات ، فهى تزيد من إحساسك بالجوع ،وعليك بالمواد البروتينية ، التى تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .
- ◆ عالج مشكلاتك العاطفية ، والاجتماعية .. ، فقد تكون هى السبب وراء شعورك بالجوع .

◆ لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة ، وتناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة وبينها فترة ليست طويلة .

◆ عند شعورك بالجوع الذى لا يقاوم ، اشغل نفسك بأى نشاط آخر ، كقراءة جريدة، أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك فى أى موضوع .. مع تناول الخضراوات الطازجة .

◆ ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

الوصايا العشر : للشبع بأقل طعام .

١- تناول ٣ أكواب من الماء ، قبل الوجبات الرئيسية ، فالماء ليس له أى سعرات حرارية ، ويملأ فراغ المعدة ، ويقلل بالتالى من تناول الطعام .

٢- تناول الجريب فروت .. أو خل التفاح ، قبل الطعام ، فإنه يقلل من إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام .

٣- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها القليل من الخل ، فإنها تقلل من تناولك للطعام ذى السعرات الحرارية العالية ، وتعطيك إحساسا بالشبع لمدة طويلة، وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة .

٤- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو أقراص الردة " بران " فإنها تؤدى للشبع بأقل كمية من الطعام ، وتأخذ وقتا طويلا فى عملية المضغ والهضم.

٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من عشرين دقيقة - فإنك تصل إلى مرحلة الشبع بسرعة ، دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة . وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة ، دون أن تصل إلى مرحلة الشبع.

٦- قطّع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكُلْ قطعة قطعة .. فستجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام .. أى أن عدد القطع من الطبق إلى الفم ، أهم من الكمية فى إعطائك الإحساس بالشبع .

٧- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق، والشوك ، والسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناول الطعام ، وفى الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٨- عند تناول الطعام . ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها. ثم امضغ الطعام جيدا . ثم عاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماما .. ويمكنك أن تستريح دقائق فى وسط تناول الطعام .

٩- اجعل الأوانى الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدا عن المائدة ، واغرف الطعام فى المطبخ ، ثم انقل الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

١٠- تجنب تناول الطعام واقفا ، وتناوله بهدوء واسترخاء ، ولا تقذف بطعام إلى فمك قبل أن تبلع تمامًا ما فى فمك من طعام .

هذه الوصايا المهمة ، لو التزمت بها ، فإنها سوف تكون لك عونا فى الشبع بأقل كمية من الطعام .. وتكون لك حارسا ضد التهام كميات كبيرة من الأطعمة.

الشم لترويض الشهية

طريقة الشم ، هى أحدث الابتكارات فى أمريكا ، وأوربا لإنقاص الوزن ، والحصول على الرشاقة .. واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكى يسمى "هريس" فهو يدعو الراغبين فى إنقاص أوزانهم باستنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنة، حتى يفقد الشخص الرغبة فى تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

- ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه " أروماتريم " ينبعث منه روائح كريهة ، وهى مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت اليانسون والجوز ، والشمر ، والجريب فروت ، ... وبشم هذا الجهاز تفقد الشهية للطعام فى أقل من دقيقة ، وهو متوافر الآن بالأسواق ! !

- هذا وقد أكدت بعض الدراسات أن رائحة التفاح ، والنعناع ، والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، إذا تم استنشاقها لمدة طويلة يوميا .

ماذا عن الأدوية المثبطة للشهية ؟!

هناك عدة مجموعات من الأدوية تعمل على الإحساس بالشبع والتغلب على الجوع، بعضها يعمل موضعيا على المعدة، وبعضها يعمل على مركز الجوع بالمخ٠٠وسوف يأتى الحديث عنها بالتفصيل٠

لماذا ثبت الوزن.. رغم اتباع الرجيم؟!

أنا آنسة أبلغ من العمر ٢٣ سنة ووزنى ٩٧ كيلو جراما اتبعت رجيما غذائيا منذ ٣ أشهر واستطعت أن أفقد ٢١ كيلو جراما من وزنى ، ورغم أننى مازلت ملتزمة بالرجيم إلا أن وزنى ثابت وليس هناك نزول . . . فما السبب وما الحل . ؟

فى بداية التزامك بالرجيم الغذائى ، منخفض السعرات ، يبدأ جسمك تعويض هذا الانخفاض فى السعرات ، بتكسير الدهون ، ويستخدمها كمصدر للطاقة . فيبدأ الجسم فى فقد نسبة كبيرة من دهون جسمه ، ويخف وزنه ....

ولكن .. بعد فترة من هذا الرجيم ، يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ، ويقلل من معدل استهلاكه للسعرات ، ويقل تكسير الدهون ، ويثبت الوزن رغم الالتزام الكامل مع الرجيم .

فما الحل لهذه المشكلة ؟

هناك ثلاثة حلول رئيسية وهى :

الحل الأول : بمجرد ثبوت الوزن ، ومقاومة نزول الوزن ، يعطى إجازة لمدة يوم أو اثنين من الرجيم ، ويأكل الشخص ما لذ وطاب ، بدون قيود ، وذلك لكسر التكيف مع الرجيم ، وبعد هذه المدة ، يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم ، ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة .

الحل الثانى : زيادة جرعة المشى ، والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

الحل الثالث : هو استخدام رجيم متغير فى سعراته ، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التى يتناولها الشخص فى حدود مرتين أو ثلاثة أسبوعيا كما يلى :

يومان يتم تناول ٩٠٠ سعر حرارى .

يومان يتم تناول ١٢٠٠ سعر حرارى .

يومان يتم تناول ٦٠٠ سعر حرارى .

يوم يعطى راحة من الرجيم ويتم تناول ٢٠٠٠ سعر حرارى . وهكذا يصعب التكيف مع الرجيم .

وعليك عزيزتى عدم الملل أو اليأس لثبوت وزنك بل عليك الإصرار والإرادة واستكملى مشوارك متسلحة بالصبر.

لا لرجيم الوجبة الواحدة

***أنا موظف طولى ١٦٦ سنتيمترا ووزنى الآن ١١٢ كيلو جراما ، ولا أتناول إلا وجبة واحدة طوال اليوم ، ومع ذلك معدلات نزول وزنى لا تتجاوز الكيلو جرام أسبوعيا فما السبب ؟!**

يعتقد البعض أن تناول وجبة واحدة فى اليوم سوف تساعده فى فقد المزيد من وزنه.. وهذا اعتقاد خاطىء . فالعبرة فى التخسيس ليس بتقليل الوجبات التى نتناولها . ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام . وما يحتويه من سعرات حرارية.

فمن الممكن أن نأكل وجبة واحدة ، ولكن تكون سعراتها الحرارية عالية جدا ، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس شديد بالجوع ، مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه فى فترة الرجيم .

ولك أن تعلم أنه فى برنامج تسمين الحيوانات ، يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة فى اليوم ، لزيادة وزنها ، وتسمينها بشكل سريع .

ومعلومة مهمة ينبغى أن تدركها جيدا أن حركة المعدة وباقى الجهاز الهضمى مع أجهزة الجسم الأخرى تفقد ٦٠ ٪ من إجمالى السعرات التى يحتاجها الجسم.

معنى هذا أن تناول وجبة واحدة يقلل من حركة الجهاز الهضمى، ومن ثم يقلل من السعرات المفقودة.

رأى (نتاشا بيلون) فى هذا الموضوع :

تقول هذه الخبيرة : إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السعرات ، من شأنه المساعدة فى تقليل الوزن ، لأن عملية المضغ ، والهضم ، والامتصاص تستهلك سعرات حرارية كبيرة ، تبلغ فى المتوسط ١٠ ٪ تقريبا من إجمالى السعرات الحرارية المستهلكة ، كما أن تناول الوجبات الصغيرة المتعددة ، يجعل الجسم يستهلك سعراتها الحرارية مباشرة، ولن يكون هناك فرصة لتخزينها ، كما هو الحال فى الوجبة الواحدة الغنية بالسعرات الحرارية .

ولقد ثبت علميا أن الاكتفاء بوجبة واحدة غذائية فى اليوم ، يجعل الجسم يقتصد ما يقرب من ١٠٠ – ٧٠٠ سعر حرارى يوميا ، وهو ما يعادل نصف كيلو دهون شهريا .

• **مميزات أخرى لتعدد الوجبات :**

أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات الصغيرة من شأنه أن يمنع الزيادة فى إفراز هرمون الأنسولين ، الذى يقلل بدوره السكر بالدم ، مما يعطى الإحساس بالجوع .. أى أن تعدد الوجبات الصغيرة يقلل الإحساس بالجوع ، وفى نفس الوقت يمنع الانخفاض الشديد فى سكر الدم .

ولذا أنصحك : بتناول وجبات متعددة من ٣ – ٥ وجبات ذات سعرات منخفضة ..وإياك ونظام الوجبة الواحدة الكبيرة . وإياك أن تغفل عن وجبة من وجبات اليوم الرئيسية

خلاص مللت !!

*** دكتور : أكثر من أربع سنوات وأنا مع الرجيم ، شهور ألتزم وشهور غير ملتزمة •• أنا "خلاص" مللت ويئست أريد حلا أريد حلا••**

الملل "الزهق " ، اليأس، .. صرخات كثيرا مانسمعها من السمان بعد فترة من علاج السمنة ، واستخدام الرجيم .

وغالبا ما يكون السبب وراء هذه الشكوى :

١ ـ اتباع رجيم قاس ، لفترة طويلة .

٢ ـ عدم وجود نتائج ملموسة من العلاج .

٣ ـ عدم الفهم الجيد لسياسة علاج السمنة .

٤ ـ وجود إحباط ، وعدم تشجيع من الآخرين.

٥ ـ ظهور بعض المشكلات من رجيم علاج السمنة .

كيف نتخلص من هذه المشكلة ؟

حتى لا يتسرب الملل واليأس إليك ...استمع إلى هذه النصائح واعمل بها :

١ ـ السمنة عنيدة ، تحتاج إلى صبر ، ونفس طويل .. فلابد لك من عزيمة قوية ، وإرادة صَلبة ، وصبر جميل .

٢ ـ تجنب اتباع نظم الرجيم القاسية ، والتى تعتمد على نوع واحد من الطعام لمدة طويلة ، أو على الحرمان .

٣ ـ يمكنك أخذ "يوم حُر" أسبوعيا ، تتناول ما تشاء من الطعام فإنه يكسر عندك الملل.

٤ - الرجيم الجماعى يشجع على " التخسيس " ، ويبعد عنك الملل ، و "الزهق" فاجتهد أن تمارس الرجيم مع مجموعة .

٥ - من آن لآخر . زن نفسك ،والبس ملابسك الضيقة . فقد يشجعك هذا على الاستمرار فى طريق التخسيس .

شكاوى متكررة من رواد عيادة السمنة

الصداع .. والدوخة مع الرجيم لماذا ؟ وما الحل ؟

قد يرجع الصداع ، والدوخة مع الرجيم إلى عدة أسباب ، أهمها هو اتباع رجيم قاس . يؤدى إلى انخفاض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، مما يسبب الدوخة ، والصداع ، وأحيانا رعشة ، وعرقا ، وعصبية زائدة .

لذا يجب هنا تجنب الرجيم القاسى ، وتناول عدد معتدل من السعرات .

والسبب الآخر لهذه الشكوى قد يكون بسبب نقص الفيتامينات ، وبعض الأملاح المعدنية المهمة للجسم ، مما يسبب الأنيميا ، أو سوء التغذية .

وهنا يجب تناول الفيتامينات ، إما على هيئة كبسولات ، أو بتناول الأطعمة الغنية بها مثل الخضراوات والفواكه ، مع الاهتمام بعلاج الأنيميا .

شحوب الوجه ..

يرجع شحوب الوجه ، وفقدان نضارته ، وضياع بريق العين إلى الرجيم القاسى، الذى ينقصه الفيتامينات ، وخاصه فيتامين ب المركب .

والحل هنا : تناول هذه الفيتامينات مع الرجيم الغذائى ، إما على هيئة أقراص مثل أقراص " فارولكس " ،... ، وإماعن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز مع كوب عصير أو بالماء قبل كل وجبة ، وخاصة فى الأسابيع الأولى للرجيم .

- ويوصى خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب فى فترة الرجيم ، لاحتوائه على بكتيريا تنتج فيتامين "ب" ، فتساعد على نضارة الوجه ، وبريق العينين .

الأنيميا ..

ترجع عادة إلى نقص تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، والفيتامينات ، فى الرجيم الغذائى لعلاج السمنة.

ولذا لابد من تناول كبسولات الحديد مثل " هيماتون كبسول " يوميا أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل : اللحوم والكبد ، والكلاوى وصفار البيض، والملوخية والخبيزة والخضراوات الطازجة والفواكه ، والفاصوليا الخضراء ، والفول المدمس ، والعدس، واللوبيا ، والتفاح.

الإمساك .. مشكلة متكررة مع الرجيم

- يشكو كثير من المتبعين للرجيم الغذائى من الإمساك ، ويشكل لهم كثيرا من المتاعب ، والأرق ، وقد يسبب عندهم آلاما مع التبرز ، وبواسير .
- وعادة يكون سبب هذه المشكلة هو نقص كمية الطعام المتناوله ، وقلة الألياف فى الطعام ، وكذلك قلة تناول السوائل والماء ، وقلة الحركة .

ولحل هذه المشكلة يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والماء مثل الخضراوات الطازجة مثل : الخس ، الجزر ، الجرجير ، الفلفل ، الكرنب ، وكذلك الفواكه الطازجة مثل : الجريب فروت ، الشمام ، البطيخ ، البرتقال ، التفاح ، مع تناول كمية كبيرة من الماء .

ومن وسائل العلاج الفعالة فى علاج الإمساك تناول الردة ، مع الزبادى أو اللبن، مع خميرة الخبز مع المواظبة على رياضة المشى .

وفى حال استمرار الإمساك، يمكن اللجوء إلى الأعشاب أو العقاقير الطبية التى تباع بالصيدليات.

الرجيم .. وأثره على الجلد

منذ أن اتبعت الرجيم وجلد وجهى ويدى (لا يسر عدوا ولا حبيبا) أصبح الجلد جافا وخشنا ولونه غامقا ، وظهر عليه بعض القشور .. ما السبب وما الحل ؟!

.. بالتفتيش وراء هذه الشكوى ، نجد أن صاحبة هذه الشكوى تتبع الرجيم بدون إشراف طبى ، ينقص برنامجها الغذائى كثير من العناصر الغذائية الضرورية لسلامة وصحة الجلد ، وخاصة الفيتامينات .

◆ نقص فيتامين (أ) يؤدى إلى جفاف الجلد ، وظهور قشور عليه ؛ ولذا لابد من تناول العناصر الغذائية الغنية به مثل الكبد ، الجزر ، الكرفس ، منتجات الألبان.

ومن المفضل تناول كبسولات تحتوىعلى فيتامين " أ " مع الرجيم ، حتى يحافظ الجلد على صحته ، وحيويته ، وبريقه ، ويحتاج الجسم إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية منه يوميا .

◆ نقص فيتامين ب٢ : يؤدى إلى احمرار فى الجلد ، مع تشقق فى الشفاه وهذا الفيتامين موجود فى اللحوم ، والألبان ، والخضراوات .

◆ نقص حامض (النيكوتنيك) : يسبب مرض "البلاجرا " وهنا يتغير الجلد فى المناطق المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر ، وفى ظهر اليدين والذراعين ، ويبدو الجلد هنا أحمر خشنا ، تغطيه القشور ، ولذا يجب الاهتمام بتناول هذا العنصر : وهو موجود فى الكبد ، والفواكه ، والخضراوات والخميرة .

هذه بعض المشكلات الجلدية ، التى قد تنشأ من اتباع النظم الغذائية القاسية ، التى لا تخضع إلى إشراف طبى .

وملحوظة هامة يجب أن نعلمها..

أن هناك برامج غذائية لا تحتوي على أى مقدار من الدهون وبالتالى يحدث تأثر ونقص فى امتصاص فيتامين (أ) و (هـ) و (د) فهى تحتاج للدهون لكى تمتص ٠٠ومن المعروف عن هذه الفيتامينات أنها ضرورية لنضارة ونعومة وصحة الجلد.

ترهل الجلد عقب علاج السمنة

*** أكبر مشكلة واجهتنى مع الرجيم هى الترهلات الجلدية فى وجهى وبطنى و أفخادى هل هناك حل ؟**

هذه المشكلة تسبب ألما نفسيا لبعض الأشخاص ، حيث يسبب الرجيم لهم ترهل الجلد فى منطقة الوجه و البطن ومناطق أخرى مضايقات فى الشكل وفى تنسيق ، وجمال الجسم، والسبب وراء حدوث هذا الترهل عادة يكون قلة استخدام الرياضة مع الرجيم الغذائى ، مع نزول الوزن بشكل سريع ، فمن المعروف أن الرياضة تمنع ترهل الجلد ، وتقوى العضلات ، ولذا يجب علينا الاهتمام بمزاولة الرياضة مع الرجيم الغذائى فى عملية "التخسيس ".

ويمكننا دهان الجسم، وخاصة المناطق القابلة للترهل ببعض الكريمات، والزيوت الطبيعية التى تساعد على ليونة الجلد، وإذا كان ترهل الجلد كبيرًا، فمن الممكن استخدام جراحات التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

شكوى متكررة ..سقوط الشعر مع الرجيم

***أنا أفكر جديا فى التوقف عن الرجيم .. فبعد شهر واحد من الرجيم إذا بشعرى يسقط بكمية كبيرة .. فماذا أفعل ؟**

هذه المشكلة أيضا تنشأ نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية الهامة فى رجيم علاج السمنة .

وللحفاظ على صحة الشعر ، وضمان عدم سقوطه مع الرجيم يفضل الاهتمام بتناول الفيتامينات ، والأملاح الآتيه :

◆ فيتامين (أ) : وهو ضرورى لصحة وقوة الشعر .. والجسم يحتاج منه ما يقرب من ٥٠٠٠ وحدة دولية ، من الممكن تناولها على هيئة حبوب أو كبسولات مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية به مثل : الجزر ، البسلة ، السبانخ ، الملوخية ، الشمام ، المقدونس ، الكبد والألبان .

◆ فيتامين (ب) المركب : وهو أيضا من الفيتامينات التى تحافظ على سلامة الشعر ، وهو موجود فى خميرة الخبز ، والكبد والقنبيط ، والبيض ، واللبن الرائب ، ويمكننا تناوله على هيئة أقراص .

◆ معدن الزنك : وهو موجود فى الزبادى أو اللبن الرائب ، والكبد، ويعتبر من العناصر المهمة لصحة الشعر ، ومنع سقوطه ويفضل تناوله على هيئة كبسولات.

◆ الحديد : ونقص هذا العنصر ، يصيب الشعر بالضعف ، وقد يعرضه للسقوط .

◆ نقص (البيوتين) : وحامض البانتوثنيك ، وفيتامين (ج) يؤدى أيضا إلى مشكلات صحية بالشعر .

ويلاحظ أن نظم الرجيم القاسية والنزول السريع عادة مايصاحبها سقوط فى الشعر ، ولذا ينصح باتباع البرامج الغذائية التى تحتوى على جميع العناصر الغذائية والتى تعمل على نزول الوزن بشكل تدريجى.

احذر !! نزول الوزن السريع

*** أنا شاب كان وزنى ١٤٧ كيلو جراما وقمت بعمل رجيم قاس لمدة ٧ شهور حتى تمكنت من نزول ٧٥ كيلو جراما من وزنى ، ولكنى فوجئت أن طبيب الباطنة يخبرنى بعد الفحص بالأشعة التليفزيونية (الموجات الصوتية) أن كُليتى سقطت من مكانها .. وسؤالى الآن ما هو السبب وراء سقوط الكُلى ؟**

معنى كلامك يا عزيزى أنك نزلت بمعدل عشرة كيلو ونصف فى الشهر وهذا معدل سريع فى النزول ، كما أنك فقدت نسبة كبيرة من الدهون المحيطة بالكلى والتى تدعمها وتحميها من السقوط كل هذا أدى إلى سقوط الكلية عندك

مما لاشك فيه أن نزول الوزن بشكل مفاجىء وسريع من الممكن أن يؤدى إلى سقوط بعض أعضاء الجسم الداخلية و كثير من المشكلات الصحية الأخرى.

ولقد تحدثنا قبل ذلك أن المعدل الطبيعى لإنقاص الوزن فى الأسبوع الأول يتراوح بين ٢ - ٥ كجم ، وفى الأسابيع التالية يتراوح بين ٠,٥ ، ١,٥ كجم ، ونزول الوزن بمعدل أكبرمن هذا ، من الممكن أن يؤدى إلى كثير من المشكلات .. وأهم هذه المشكلات هى :

- الفتق السرى والأربى .
- تكوين حصيات والتهابات المرارة .
- القرح المعدية .
- سقوط بعض الأعضاء مثل الكلى .
- الإصابة بسوء التغذية .

الكـــــرش

*** المشكلة التى تؤرقنى وتهدد حياتى الزوجية هى حجم بطنى الضخم .. الكرش، ما سببه وكيف أستطيع أن أتخلص منه ؟!**

المقصود بالكرش هنا هو زيادة نسبة الدهون المتراكمة فى منطقة البطن والصدر مع ضعف مجموعة العضلات بالبطن.

أسباب الكرش

السبب الاول : الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية (حلوى، جاتوهات ، مقليات ، أرز ومكرونة بالسمن ،..) أكثر من احتياج الجسم مما يؤدى إلى تخزينها فى منطقة البطن مكونة الكرش.

السبب الثانى : قلة الحركة وعدم مزاولة الرياضة.

السبب الثالث : ضعف عضلات البطن مع زيادة الدهون المتراكمة حول الأحشاء الداخلية.

وعادة يرجع ضعف عضلات البطن الى الحمل المتكرر وعدم مزاولة الرياضة٠٠وتعتبر العمليات القيصيرة سببا هاما فى ضعف عضلات اليطن وظهور الكرش.

٨ وسائل للتخلص من الكرش ؟

١- التزم برجيم غذائى قليل السعرات ، يحتوى على قدر مقنن من النشويات المركبة وأقل القليل من الدهون.

٢- واظب على رياضة المشى لتقوية عضلات الحوض والبطن فإنها تقلل من دهون الكرش.

٣- مارس تمرينا أو أكثر من التمرينات التى تعمل على تقوية عضلات البطن وسوف تجد فى هذا الكتاب أكثر من ١٥ تمرينا متنوعا لتقوية عضلات البطن.

٤- "اشفط" بطنك بشكل دائم لتقوية عضلات البطن.

٥- استخدم أجهزة تقوية عضلات البطن وسوف تجدها منتشرة فى عيادات علاج السمنة.

٦- يمكنك تقليل دهون البطن بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على البطن.

٧- فى حالات الكرش الضخم يمكن استخدام "شفط" الدهون لتقليل سمنة البطن.

٨- وأخيرا من المكن اللجوء إلى الجراحة لاستئصال دهون البطن بالمشرط مع تقوية عضلات البطن وشد الجلد

الأرداف الضخمة .. كيف تتخلصين منها ؟!

***رجيم فعلت ٠٠ رياضة مارست٠٠ ولكن الأرداف كما هى ، مجرد نزول بطىء فهل هناك حل لهذه المشكلة التى شوهت جمالى ؟!**

الأرداف فى الغالب نمط نسائى أى يكثر وجودها فى السيدات عن الرجال وعادة تنتقل من جيل لآخر بالوراثة.

ويضخم الأرداف كثرة تناول الدهون والمقليات والحلويات٠٠ويساهم فى بروزها قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

ويمكننا تقليل الأرداف بالوسائل الآتية :

١- اتباع رجيم غذائى قليل السعرات ، يحتوى على قدر مقنن من النشويات المعقدة وأقل القليل من الدهون.

٢-- المواظبة على رياضة المشى لتقوية عضلات الحوض والتقليل من دهون الأرداف.

٣- استخدام أجهزة تقوية عضلات الحوض من خلال جلسات متتابعة ومتكررة.

٤- يمكنك تقليل دهون الأرداف بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على منطقة الأرداف.

٥- حالات الأرداف الضخمة أو وجود "كولكعة" دهنية فى الجانبين يمكن استخدام شفط الدهون لتقليلها.

٦- وأخيرا من الممكن اللجوء إلى الجراحة التجميلية لاستئصال دهون الأرداف بالمشرط .

مشكلة الثدى الكبير وكيفية التغلب عليها !

***ليس لدى أى سمنة فى جسمى غير ثديى الضخم الذى يسبب لى الإحراج...هل هناك وسيلة لتقليل حجم الثدى ؟**

هناك بعض السيدات ومع اتباع الرجيم يقل حجم ثديهن نوعا ما وهناك سيدات لا يجدى الرجيم معهن فى تقليل حجم الثدى.

و هناك بعض الوسائل تقلل من حجم الثدى مثل : الموجات الصوتية الموضعية وعمليات شفط الدهون.

وتعتبر الجراحة التجميلية هى الوسيلة الفعالة ، والسريعة لتصغير الثدى وتحسين شكله ، حيث يتم إزالة جزء من الثدى بالمشرط مع عملية تجميلية لباقى الثدى وللجلد والحلمة فوق الثدى.

مدارس الرجيم

لأننا نتعامل مع مشكلة عنيدة، ومرض ثقيل مقاوم (السمنة) لـذا نجد أن كل يـوم هنـاك أبحـاث جديـدة، ونظريـات حديثـة، ومدارس مختلفـة لدراسـة السـمنة ومشاكلها والطرق المختلفة لعلاجها ••

ولقد رأيت أنه من المفيد فى الصفحات القادمـة أن نستعرض العديـد من مدارس التخسـيس العالميـة ، الأمريكـانى، والإنجليزى والفرنسي، والعربـى • نتنـاول كـل مدرسة بالشرح والتفصيل ونعرض مميزاتها وعيوبها ومدى الاستفادة منها.

مدرسة رجيم الكالورى (السعرات الحرارية)

مبادئ هذه المدرسة:

- لكي يتحرك جسم الإنسان ، يحتـاج إلى طاقـة يحصـل عليـها أسـاسـا مـن الطعام.
- إذا لم يقدم الطعام الطاقة الكافيـة لحركـة الجسـم ، فـإن الجسـم يلجـأ إلى مخازن الطاقة بداخله (الخلايا الدهنية) ليأخذ منها ليعوض الفرق.

معنى هذا الكلام ..

- إذا التزمنا برجيم كمية الطاقة به قليلـة (منخفـض السـعرات) أقـل مـن احتياج الجسم ،فإن هذا سوف يجبر الجسم على تكسير المزيد من الدهون المتراكمة بداخله ليحصل منها على الطاقة اللازمـة لحركتـه ونشـاطه، وإذا تكـرر ذلـك يوميـا وأسـبوعيا وشـهريا فسـتكون المحصلـة نقـص الـوزن، والتخلص من السمنة تدريجيا.
- وتشـجع هـذه المدرسـة علـى مزاولـة الرياضـة والمشـى لأنـها وسـيلة جيـدة للتخلص من المزيد من السعرات وتكسير الدهون•

تناول سعرات أكثر من احتياج الجسم = سمنة

تناول سعرات أقل من احتياج الجسم = تقل الدهون المختزنة

معلومات تقدمها لك مدرسة رجيم السعرات :

١ ـ الطاقة (السعرات) التى يستخدمها الجسم وهو مستريح ،لأداء مهامه الروتينية ٠٠قلب ينبض، أمعاء تهضم ، مخ يفكر ، دم يتحرك٠٠٠ تشكل من ٦٠ –٧٠ ٪من مجموع الطاقة التى تحتاجها يوميا.

٢ ـ يستهلك الأطفال والمراهقون طاقة أكبر من البالغين ، كما يستهلك الرجال سعرات أكثر من النساء مع بذل نفس المجهود.

٣ ـ فى الصيف يستهلك الشخص سعرات أكثر مما يستهلكه فى فصل الشتاء.

٤ ـ اتباع الرجيم القاسى لفترة طويلة ، أو تناول وجبة واحدة فى اليوم يقلل من معدل استهلاك الجسم للطاقة.

٥ ـ الأطعمة الغنية بالألياف يطلق عليها البعض أنها سالبة السعرات؛ أى: أنها تحتاج لكمية من الطاقة لعملية هضمها أكثر من محتواها من الطاقة.

(إذا كان ١٠٠ جرام من الخيار يحتوى على ١٢ سعرا حراريا فإنه يحتاج إلى أكثر من ٢٠ سعرا مثلا لكى يتحرك الجهاز الهضمى لهضم وامتصاص هذا الخيار.

٦ ـ تناول وجبات صغيرة غنية بالماء والألياف يساعد فى استهلاك المزيد من دهون الجسم.

بعض نماذج للنظم الغذائية لمدرسة السعرات أو الكالورى

رجيم الألف كالورى

الإفطار	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	٠٠ سعرا
+ عصير جريب فروت أو قطعة شمام	٢٥ سعرا
+ بيضة مسلوقة جيدا	٨٢ سعرا
أو ٣ ملاعق فول مع قليل من الزيت والليمون	١٥٠ سعرا
أو قطعة جبن "قريش" أو كوب زبادى بدون دسم	٥٠ سعرا
+ ربع رغيف أسمر	٥٠ سعرا
+ شاى أو قهوة بدون سكر	٥٠ سعرا

الغداء	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	٠٠ سعر
سلطة خضراء (فلفل أخضر - خيار - طماطم - خس - خل ..)	٦٠ سعرا
+ ٢ قطعة لحم مشوى أو مسلوق ٢٠٠ جم	٢٧٠ سعرا
أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية	٢٠٠ سعرا
أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم)	١٥٤ سعرا
أو بيضة مسلوقة جيدا	١٦٤ سعرا
+ طبق خضار سوتيه	٦٠ سعرا
+ ربع رغيف أسمر	٥٠ سعرا

العشاء	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	٠٠ سعرا
بيضة مسلوقة جيدا	٨٢ سعرا
أو كوب زبادى خالى الدسم	٦٠ سعرا
أو كوب لبن رائب	٦٠ سعرا
+ سلطة خضراء (خيار - خس - طماطم - فلفل - بقدونس)	٦٠ سعرا
أو ثمرة فاكهة طازجة	٦٠ سعرا

رجيم الماء

يعتمد هذا الرجيم على تناول كميات كبيرة من الماء النقى . وكذلك الأطعمة الغنية بالماء من الفواكه والخضراوات .

الإفطار : يوميا

٣ أكواب من الماء (تدريجيا على الريق) .

+ كوب عصير فواكه طازجة (ليمون – جوافة – برتقال – تفاح) أو أى فاكهة طازجة غنية بالماء مثل : ٢ شريحة من البطيخ أو الشمام أو الأناناس أو ٢ ثمرة برتقال أو ثمرة جريب فروت أو ٢ ثمرة يوسفى .

تصبيرة :

ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات) (بلح – عنب – تين)

أو شرائح خيار أو جزر أو طماطم.

الغداء :

٢ كوب من الماء

+ خضراوات طازجة (غنية بالماء)

مثل الطماطم – الخس – الخيار – الكرفس – الجزر

+ خضار سوتيه (كوسة أو بسلة - أو فاصوليا ..) أو "شوربة" عدس

+ ٢ شريحة لحم صغير أو ٢ سمكة مشوية متوسطة أو جبنة خالية الدسم (١٥٠ جم)

أو ربع فرخة أو ٤ ملاعق فول

+ $\frac{١}{٢}$ رغيف سن

العشاء :

٢ كوب ماء + كوب عصير فواكه طازجة

قبل النوم

ثمرة فاكهة طازجة

ملحوظة : عصير الفواكة بدون سكر أو ببدائل السكر.

رجيم الزبادى الأول

هذا الرجيم لمن يشكون نقصًا بالكالسيوم وهشاشة بالعظام ، ولمحبى الزبادى ومنتجات الألبان، ويتميز بأن سعراته منخفضة

الإفطار والعشاء : دائما

(١) ٣ كوب من الماء + كوب زبادى منزوع الدسم + شرائح خيار وطماطم

تصبيرة : بعد الإفطار والعشاء بثلاث ساعات :

ثمرة فاكهة (برتقال – يوسفي – جوافة – جريب فروت – تفاح.......)

اليوم	الغذاء
الأول	سلطة (زبادى + شرائح خيار) + شريحة لحم مسلوق أو مشوى + ٢ ثمرة طماطم صغيرة . (٢٠٠جم)
الثانى	سلطة (زبادى + مفروم الكرنب) + بيضة مسلوقة + $\frac{١}{٤}$ رغيف أسمر أو رغيف سن
الثالث	سلطة خضراء + خضار سوتيه (أى كمية) + $\frac{١}{٤}$ فرخة مسلوقة أو مشوية " بدون جلد "
الرابع	٢ كوب زبادى بدون وش + ثمرة موز
الخامس	فاكهة طازجة بأى كمية (عدا الممنوعات)
السادس	شرائح خيار وطماطم + جبنة قريش + $\frac{١}{٢}$ رغيف سن
السابع	خضار سوتيه + ٢ شريحة لحم أو $\frac{١}{٤}$ فرخة أو سمكة مشوية + ٥ ملاعق أرز مسلوق أو مكرونة سوتيه (بدون دسم)

ملاحظات:

* يمكن استبدال الزبادى باللبن الرائب أو الجبن القريش.
* من الممكن استبدال يوم بيوم آخر.
* يجب الإكثار من تناول الماء مع هذا النظام.

رجيم الزبادى الثانى

الإفطار والعشاء : يوميا

٢ كوب زبادى صغير + سلطة خضراء (أى كمية) أو ٢ ثمرة فاكهة (عدا المنوعات)

الغداء :

٢ كوب ماء + سلطة خضراء (أى كمية) + ربع رغيف أسمر .

+ خضار سوتيه (بدون دسم) .

+ صنف واحد من الأطعمة الآتية :

٢٠٠ جم لحم مسلوق أو مشوى أو٢ بيضة مسلوقة.

أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية ، أو علبة تونة صغيرة بدون زيت.

أو٢ سمكة متوسطة (مشوية) أو ١٥٠ جم بطاطس مسلوقة بدون دسم

أو ٢٠٠ جم جبنة قريش .

مدرسة الرجيم الكيميائى

فكرة المدرسة

الرجيم الكيميائى هو نظام غذائى ، بنيت فكرته على أساس التغيرات الكيميائية المختلفة ، التى تحدث للعناصر الغذائية داخل الجسم وكذلك على أساس التفاعلات الغذائية الكيميائية بين الأطعمة وبعضها.

أسس ومبادئ مدرسة الرجيم الكيميائى:

- تناول العناصر الغذائية الرئيسية: (البروتينات والدهون والكربوهيدرات) معا، وفى نفس الوجبة يقلل من استهلاك وحرق الدهون بالجسم ، بينما تناول نوع واحد من هذه العناصر خاصة البروتينات والكربوهيدرات يؤدى إلى زيادة الحرق وبالتالى يقل الوزن .
- تناول نسبة مقننة من "الكربوهيدرات" وخاصة المعقدة الغنية بالألياف يمنع انخفاض السكر بالدم وبالتالى يقلل الإحساس بالجوع وفى نفس الوقت تكون هذه النسبة من النشويات غير كافية لمد احتياجات الجسم من الطاقة مما يدفع الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة (الخلايا الدهنية) لتكسير ما بها من الدهون لتعويض العجز فى الطاقة.
- يمنع تماما فى فترة الرجيم تناول الدهون الظاهرة (السمن والزيت) لأن تناول أى كمية من الدهون يتم تخزينه فى الخلايا الدهنية المنتشرة فى البطن والأرداف....
- الإكثار من رياضة المشى وخاصة رياضة الإيروبك حتى يزداد حرق المزيد من الدهون المختزنة كما أنها تساعد على تخزين البروتينات داخل العضلات.

تعليمات مدرسة الرجيم الكيميائى :

- لا ينبغى اتباع هذا النظام إلا تحت إشراف طبى كامل.
- معدلات النزول مع هذه المدرسة عالية، وقد تصل الى ١٠ كيلو جرامات في الشهر.
- جميع الفواكه ... مسموح بها فى هذا النظام ، عدا البلح والعنب والتين مع التقليل من تناول المانجو ، والموز بقدر الإمكان ، والامتناع نهائيا عن الفواكه المجففة مثل : (المشمشية ، القراصيا ، والزبيب ...) .
- لا يتم تناول أى طعام بعد الفواكه ، إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل .. وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة، ومن الأفضل تناولها بعد ٣ - ٤ ساعات من الوجبة .
- يجب أن تكون اللحوم المستخدمة فى هذا النظام خالية تماما من الدسم ، مع تجنب تناول لحوم الضأن .
- الامتناع تماما عن تناول اللحوم المحمرة، أو الأسماك ، أو الدجاج المقلية ، أو المحمرة ، وتستبدل بالمسلوق أو المشوى .
- ليس هناك مانع من تناول الشاى أو القهوة مع هذا النظام ، بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر فى هذا النظام.
- يفضل تناول كميات كبيرة من الماء ، قبل أو بين الوجبات .
- من المهم اتباع النظام الكيميائى ، بنفس ترتيب الوجبات ، ونفس نوعية الطعام ، مع عدم الإضافة أو التبديل إلا فى أضيق الحدود .
- عند الإحساس بالجوع ، من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار، أو الخس ، أو الجزر ، أو الفلفل ، .. وكذلك يمكن تناول الفواكه مثل : البرتقال ، الجريب فروت ، الشمام ، التفاح ... ولكن بشرط مرور ٣ ساعات بعد آخر طعام .
- الرياضة عنصر أساسى ومهم مع هذا الرجيم ، حتى نحقق النتائج المرجوة... ويفضل رياضة المشى فى الهواء الطلق .

نموذج (١) للرجيم الكيميائى لمدة ٤ أسابيع

الإفطار : موحد فترة الشهر :

ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة

أو ١٥٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول .

+ $\frac{1}{4}$ رغيف أسمر (يمكن استبدال الإفطار بثمرة أو اثنتين من الفاكهة المسموحة).

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	٢٠٠جم لحم مشوى أو مسلوق + طبق صغير سلطة خضراء	نوع واحد من الفاكهة (برتقال – أناناس – شمام ..)
الثانى	$\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم	كوب زبادى + ثمرة فاكهة
الثالث	جبن قريش (٢٠٠ حجم) + طماطم وخيار + $\frac{1}{4}$ رغيف	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء " أى كمية "
الرابع	علبة تونة بدون زيت + سلطة خضراء	صنف واحد من الفاكهة (٢ ثمرة) (عدا الممنوعات)
الخامس	٢٥٠ جم سمك مشوى + سلطة خضراء (أى كمية)	كوب زبادى أو لبن رايب + سلطة خضراء
السادس	فاكهة " أى كمية " عدا الممنوعات	فاكهة أى كمية " عدا الممنوعات "
السابع	$\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية أو قطعة جبن + سلطة خضراء (أى كمية)	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثامن	٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء	فاكهة (٢ ثمرة) عدا الممنوعات
التاسع	٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم) أو ٤ ملاعق فول بدون زيت + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
العاشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادى + سلطة خضراء
الحادى عشر	فاكهة (أى كمية)	فاكهة (أى كمة)
الثانى عشر	جبنة قريش (٢٠٠ جم) + سلطة خضراء + $\frac{1}{4}$ رغيف	فاكهة (٢ ثمرة)
الثالث عشر	لحم مشوى (٢٠٠ جم) أو تونة + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء

الرابع عشر	١/٤ دجاجة مشوية + خضار سوتيه (أى كمية) + خيار وطماطم	ثمرة فاكهة
الخامس عشر	فواكه (أى كمية) عدا الممنوعات	فواكه (أى كمية) عدا الممنوعات
السادس عشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادى + سلطة خضراء
السابع عشر	سمك مشوى (٢٥٠) + سلطة خضراء	٢ ثمرة فاكهة
الثامن عشر	جبنة قريش (٢٠٠ جم) + سلطة خضراء + ١/٤ رغيف	سلطة خضراء (عدا الممنوعات) .
التاسع عشر	١/٤ دجاجة مشوية + سلطة خضراء	كوب زبادى + سلطة خضراء
العشرون	نوع واحد من الفاكهة (أى كمية)	نوع واحد من الفاكهة (أى كمية)
الحادى والعشرون	علبة تونة منزوعة الدسم + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثانى والعشرون	(٢٥٠جم) بطاطس مسلوقة أو خضار سوتيه + سلطة خضراء	مثل الغداء
الثالث والعشرون	مثل اليوم السابق	مثل اليوم السابق
الرابع والعشرون	٢٥٠ جم سمك مشوى + سلطة خضراء	جبنة قريش ٢٠٠ جم + سلطة خضراء
الخامس والعشرون	فاكهة (ثمرة) + ١/٤ دجاجة مشوية	زبادى أو لبن رائب (كوب) + خيار وطماطم
السادس والعشرون	طبق خضار سوتيه (أى كمية) + سلطة خضراء	جبنة خالية من الدسم + سلطة + ١/٤ رغيف
السابع والعشرون	فاكهة (أى نوع)	فاكهة (أى نوع)
الثامن والعشرون	تونة بلون زيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء (أى كمية)	زبادى أو لبن رائب (كوب) + شرائح خيار وطماطم

◆ لا ينبغى البدء فى هذا النظام إلا بعد أن تكون عزيمتك ، وإرادتك قوية ، على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة . فلا يجوز التوقف ، أو كسر هذا الرجيم، وإذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته .

◆ لا يتم التغيير فى ترتيب ووجبات الأيام إلا فى أضيق الحدود.

نموذج (٢) لمدرسة الرجيم الكيميائى
رجيم اليوم الواحد المتكرر...

هذا الرجيم يعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة يومين أو ثلاثة ، ثم يتم الانتقال إلى نوع ثان لمدة يومين أو ثلاثة أيضا ، وهكذا . ولا تتعدى فترة هذا الرجيم أسبوعين . وهذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء والذين لا يعانون أمراضا بالقلب ، أو الكلى أو السكر . وعادة يتم استخدامه مع السمان ذوى الإرادة الضعيفة فى اتباع الرجيم الغذائى لمدة طويلة ، أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الأغذية وحدث لهم تكيف ، وثبوت للوزن .

ولكن ما أحب أن أنوه به ، أن هذا النظام يجب أن يخضع إلى إشراف طبى كامل .. ولا ينبغى تكراره إلا بعد موافقة الطبيب .

نموذج لرجيم اليوم الواحد المتكرر

فى الثلاثة الأيام الأولى : زبادى فقط فى الوجبات الثلاثة ، بأىكمية ، مع إزالة " الوش" الدسم ومن الممكن استبداله باللبن الرائب ، ويمكن إضافة شرائح خيار أو طماطم .

فى الثلاثة الأيام الثانية : لحم أو سمك مشوى أو مسلوق فى الوجبات الثلاثة

(بمعدل $\frac{1}{2}$ كجم يوميا) وممكن إضافة السلطات الخضراء .

الثلاثة الأيام الثالثة : أى نوع من السلطات الخضراء (خس - خيار - طماطم - خرشوف - جزر - كرنب - فجل - فلفل - كرفس - مقدونس ...) بأى كمية طوال اليوم ، ومن الممكن إضافة الخضار السوتيه بدون أى دسم .

الثلاثة الأيام الرابعة : فواكه بأى كمية ، (عدا البلح والعنب والتين) ، مع الحد من الموز والمانجو .. ويفضل نوع واحد من الفاكهة كل يوم .

فى الأيام الأخيرة : بيض مسلوق فى الوجبات الثلاثة بأى كمية ، ومن الممكن إضافة السلطات.

إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام لمدة خمسة عشر يوما ، فسوف تستطيع أن تتخلص من ٥ – ٧ كجم من وزنك .

ولكنى أكرر .. يجب اتباع هذا النظام مع إشراف طبى ، وفى الأشخاص السمان الأصحاء .

هل من الممكن تناول الشاى أو القهوة مع هذا النظام ؟

لا مانع ولكن بدون سكر .. أو يستخدم بدائل السكر . وأحب أن أنوه بأن تناول كميات كبيرة من الماء مع هذا النظام ضرورى .

هل من الممكن استبدال الأطعمة فى أيام معينة بأخرى ؟

نعم .. من الممكن استبدال أطعمة ثلاثة أيام ، مكان أطعمة ثلاثة أيام أخرى.

وكذلك من الممكن تناول الطعام لمدة يومين متتاليين ، بدل ثلاثة ، وبذلك يستمر هذا النظام لمدة عشرة أيام فقط .

نموذج (٣) للرجيم الكيميائى

الرجيم المفتوح

نموذج آخر يعتمد أيضا على كمية مفتوحة من الأطعمة النشوية المركبة والمعقدة ، وخاصة من سلطة الخضراوات والفواكه .. ولكن هذا النظام كسابقه، لا يمكن استخدامه أكثر من أسبوعين ولا يجوز استخدامه إلا للسمان الأصحاء.. وتحت إشراف طبى .

اليوم الأول : سلطة فواكه (برتقال - يوسفى - تفاح - جوافة - كمثرى - شمام - فراولة - مشمش - خوخ ..) بأى كمية .

اليوم الثانى: سلطة خضراء (طماطم - خيار - خس - بصل ...) + خضار سوتيه (كوسه - خرشوف - قنبيط) أى كمية .

اليوم الثالث : سمك مشوى + سلطة خضراء .

اليوم الرابع : سلطة فواكه أو سلطة خضراء كما سبق .

اليوم الخامس : لحم دجاج مشوى أو جبن قريش + خضار مسلوق .

اليوم السادس : صنف واحد من الفواكه بأى كمية (عدا البلح والعنب والتين).

اليوم السابع : بيض مسلوق أو لحم مسلوق أو مشوى + سلطة خضراء .

ولقد لوحظ أن اتباع هذا النظام يعطى نتائج ملحوظة .. ولكن لا يمكن تكراره أكثر من أسبوعين ... ويتم تحت المتابعة الطبية .

مدرسة رجيم الفاكهة والعصائر

فكرة المدرسة :

الفاكهة من الأطعمة الغنية بالألياف والماء، وفى مجملها قليلة السعرات ، هذا بالإضافة إلى أن معظم الفواكه ثرية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية.

ولذ اتجهت أنظار كثير من مراكز التخسيس ، وعلاج السمنة إلى برامج الفواكه و عصائر الفواكه ، كبرنامج غذائى لتقليل الوزن ، والقضاء على السمنة.

فوائد اخرى للفاكهة فى التخسيس:

تناول الفاكهة يقلل من تناول الأطعمة فى الوجبات التالية، وهذا ما أكدته أبحاث الباحثة (يوديث رودين) فى نيويورك

تقاوم حدوث الإمساك وتقلل الكوليسترول الضار بالجسم.

نموذج (١) لرجيم الفواكه والعصائر

برنامج هارفى للرشاقة وإنقاص الوزن

هارفى من المتخصصين فى التغذية الطبيعية بأمريكا، ومن أكثر المتحمسين لبرامج التخسيس التى تعتمد على الفواكه وعصيرها

لا يعتمد هارفى فى نظمه الغذائية كثيرا على تحديد كمية الطعام بقدر اهتمامه بنوعية الطعام وتوقيت تناوله فهو يدعوك إلى تناول الطعام حتى تشبع، ولكن دون إفراط .

مبادئ رجيم هارفى :

- من الصباح الباكر وحتى فترة الظهيرة (فترة الإخراج والإزالة) ينبغى تناول الفاكهة فقط دون أى أطعمة مركبة أخرى لأنها لا تستهلك طاقة كبيرة فى هضمها وبذلك توفر سعرات حرارية تمكن الجسم من إزالة الدهون الزائدة والتخلص من فضلاته ، كما أن الفاكهة غنية بالماء الذى يساعد فى عملية الإخراج والإزالة.
- من فترة الظهيرة وحتى الساعة الثامنة (فترة تناول الطعام) يمكن تناول اللحوم والأسماك والجبن والخضراوات والفواكه.

ولكن لا يفضل الجمع بين اللحوم والنشويات إلا فى أضيق الحدود أو بين اللحوم والدهون، ولكن يفضل الجمع بين اللحوم والخضراوات الطازجة أو بين النشويات والخضراوات الغنية بالماء.

- ◆ فى اليوم الواحد يجب عدم تناول اللحوم أكثر من مرة بل من الأفضل تناولها ثلاث مرات أسبوعيا على الأكثر مع التنويع فى أنواع اللحوم.
- ◆ لا يفضل تأخير وجبة العشاء إلى وقت متأخر بالليل، ومن الأفضل تناولها قبل النوم بثلاث ساعات وكذلك يجب عدم تأخير وجبة الإفطار إلى ما بعد فترة الظهيرة .
- ◆ لن ينجح أى برنامج لإنقاص الوزن بدون مزاولة الرياضة والمشى.
- ◆ يجب تجنب تناول الفواكه المجففة والأطعمة المحفوظة.

نموذج لبرنامج الفواكه والعصائر
رجيم هارفى للرشاقة

الإفطار (من الصباح الباكر حتى الظهيرة) : دائما

فواكه طازجة (أى كمية) أو عصير فاكهة طازجة محلاة ببدائل السكر.

عند الجوع يتم تناول الفاكهة أو كوب عصير فاكهة طازجة.

الغداء (من الظهيرة حتى الساعة الثامنة)

سلطة خضراء (طماطم – خيار – فلفل – كرفس – جزر ....)

(يمكن استبدالها بشرائح من الجزر أو عصير الجزر أو شرائح الطماطم أو الخيار) .

+ خضار سوتيه بالفرن (أى نوع عدا البطاطس أو القلقاس) أى كمية .

+ ٢ قطعة لحم مشوى "١٥٠ جم" خالى الدسم تماما

أو ربع فرخة بدون جلد مشوية أو مسلوقة

أو ٢ سمكة مشوية أو مسلوقة أو قطعة جبن ١٥٠" جم"

أو ٢ بيضة مسلوقة .

(من الممكن إضافة رغيف سن (٦٠ جراما) .

العشاء:

ثمرة فاكهة

+ كوب زبادى أو جبنة قريش + خيار وطماطم.

- يمكنك أن تستمر على هذا البرنامج طوال حياتك دون أن يظهر عليك أى مضاعفات مع المتابعة مع الطبيب .
- من المفيد جدا مزاولة الرياضية مع هذا البرنامج .
- لنزول الوزن بشكل أسرع يمكن تناول الفاكهة فقط فى الوجبات الثلاثة لمدة يوم أو يومين أسبوعيا .

نموذج (٢) لمدرسة الفواكه والعصائر

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	كوب عصير برتقال أو ليمون + بيضة مسلوقة واحدة أو جبنة قريش (١٥٠ جم) + رغيف سن	ثمرة فاكهة واحدة + سلطة خضراء (أى كمية) + ٢ شريحة لحم أو ٢ بيضة مسلوقة + طبق صغير خضار + $\frac{١}{٤}$ رغيف أسمر	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادى (منزوع الدسم)
الثانى	ثمرة فاكهة أو عصير فاكهة + ٣ ملاعق فول بدون زيت + رغيف سن	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + (كوسة سوتيه)	عصير فواكهة بدون سكر + بيضة مسلوقة
الثالث	جريب فروت أو عصير ليمون + كوب زبادى منزوع الدسم + خيار أو طماطم	ثمرة فاكهة أو عصير جزر بالطماطم + سمكة مشوية + السلطة الخضراء	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادى منزوع الدسم
الرابع	عصير فاكهة + فاكهة طازجة أو سلطة فواكه بأى كمية (عدا الممنوعات)		
الخامس	٢ ثمرة فاكهة طازجة أو سلطة فواكه فقط	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + ربع فرخة + ٤ ملاعق أرز مسلوق بدون دسم	زبادى أو بيضة مسلوقة + ثمرة موز
السادس	ثمرة فاكهة + بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة قريش + رغيف سن	سلطة خضراء + ٢ سمكة أو ربع فرخة أو ٢ قطعة لحم أو تونة بدون زيت + ٤ ملاعق مكرونة أو أرز مسلوق أو $\frac{١}{٤}$ رغيف أسمر	ثمرة فاكهة أو عصير فواكه + كوب زبادى أو جبنة قريش
السابع	كوب عصير فواكهة أو ثمرة فاكهة طازجة + ٣ ملاعق فول + رغيف سن	عصير فواكه أو ثمرة فاكهة + قطعة جبن قريش بالخيار والطماطم + رغيف سن	ثمرة فاكهة + زبادى منزوع الدسم

العصائر الطبيعية
صيحة جديدة فى عالم التخسيس والرشاقة

تتحمس هذه المدرسة إلى العصائر الطبيعية فاكهة اوخضراوات كبرامج للتخسيس والحصول على الرشاقة لقلة سعراتها الحرارية وغناها بالفيتامينات والأملاح المهمة للجسم

وأستعرض معك هنا بعض هذه العصائر التى ينصح بها فىالتخسيس والتى يجب ألا تخلو منها ثلاجات السمان :

عصير التفاح ... وأسراره فى التخسيس

يعتبر التفاح من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية ، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية الضرورية للجسم ، ويحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساسا بالشبع لمدة طويلة.

– والتفاح من الفواكه التى تقلل الكوليسترول بالدم ، والذى يزداد معدله بالدم عند السمان.

– ولقد ثبت أيضا أن تناول التفاح يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويقلل من الجلوكوز بالدم .. كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح ، وعصيره فى برامج غذائية كثيرة لتقليل الوزن والحصول على الرشاقة .

عصير التفاح بالبرتقال أو الفراولة

يقطع $\frac{1}{4}$ كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ، وتقشر برتقالة ، وتقطع أيضا لأجزاء صغيرة ، ويتم وضعهما بالخلاط مع الماء ، ليتم خلطهما .

ومن الممكن استبدال البرتقال ، بعشر حبات من الفراولة متوسطة الحجم .

عصير التفاح مع بعض الخضراوات

من الممكن استخدام عدد ٢ جزرة ، مع أعواد الكرفس ، وتضرب فى الخلاط مع ثمرة تفاح أو اثنتين.

فهذا العصير غنى بمجموعة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وسعراته الحرارية منخفضة .

عصير الجريب فروت .. أشهر عصير فى عالم التخسيس

الجريب فروت .. أشهر فاكهة يتردد اسمها فى أوساط التخسيس وعلاج السمنة . تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف والماء ، ولها طعم لاذع يقلل من الشهية لتناول الطعام .

وهناك البعض الذى يؤكد أن الجريب فروت يساعد على استهلاك وتكسير الدهون الزائدة بالجسم ... هذا بالإضافة إلى غناه بفيتامين (سى) .

– ويتم إعداد عصير الجريب فروت ، بأن يتم تقشيره ، ويقطع لأجزاء صغيرة ثم يضرب فى الخلاط ، ويتم حفظه بالثلاجة ، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يوميا .

– ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت ، والسكرول لعصير الجريب فروت .

عصير الطماطم .. عصير الرشاقة

عصير الطماطم ، هو شراب لذيذ ، وفى الوقت نفسه رخيص الثمن .. يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم ، لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين (سى)، ويمنع تأكسدها . كما أنه من الممكن إضافة ماء الورد أو أوراق الريحان لعصيرالطماطم.

والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده ، دون مزجه بعصائر أخرى، والبعض يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل الجزر والبرتقال .

عصير الطماطم والتفاح والجزر :

ويتم إعداد هذا العصير بأن تقطع ثمرة تفاح مع ثمرتى طماطم وعدد ٢ جزرة إلى قطع صغيرة ، وتضرب مباشرة بالخلاط مع الماء ويتم تناول من كوب إلى ثلاثة يوميا.

عصير الطماطم والجزر والكرفس

تقطع ثلاث جزرات ، أو أربع ثمرات طماطم إلى أجزاء صغيرة ، وتضرب فى الخلاط ، ويضاف إليها الماء ، وأوراق المقدونس .

ومن الممكن استبدال الجزر بأوراق السبانخ الغنية بالحديد والألياف .

مدارس عالمية فى الرجيم وعلاج السمنة

المدرسة الإنجليزية

رجيم ستل مان :

ستل مان من الأسماء الشهيرة فى بريطانيا فى عالم الرجيم و إنقاص الوزن، وقد وضع هذا الطبيب برنامجا يقوم على دفع الجسم إلى استهلاك مخزونه من الدهون والتخلص من الوزن الزائد، فنظام ستل مان يمنع تناول الدهون بأنواعها الظاهر منها والمختبئ ، ويعطى نسبة قليلة من النشويات المركبة ويمنع تناول السكريات سريعة الامتصاص مثل سكر الطعام والعسل والمربى.

وحتى لا أطيل عليك أعرض عليك نموذجا من رجيم ستل مان.

رجيم ستل مان

الإفطار :

الإفطار : موحد يوميا

ثمرة جريب فروت أو برتقال

+ بيضة واحدة مسلوقة + ربع رغيف أسمر + شاى أو قهوة بدون سكر.

اليوم	الوجبة	
	الغداء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقة جيدا + سبانخ أو كوسة مسلوقة (طبق) + ربع رغيف أسمر . + شاى أو قهوة بدون سكر	صدر دجاجة بدون جلد "١٥٠جم " + جزر + طماطم + ثمرة جريب فروت قبل النوم
الثانى	سلطة فواكه طازجة	سمكة مشوية ١٥٠ جم + سلطة خضار (كرفس وخيار وطماطم) + شاى أو قهوة بدون سكر .
الثالث	سلطة فواكه طازجة	٢ بيضة مسلوقة جيدا + سلطة خضراء + رغيف "٢٥ جم " + ثمرة جريب فروت قبل النوم
الرابع	صدر دجاجة بدون جلد + شرائح طماطم + ثمرة جريب فروت بعد ٣ ساعات	سمكة مشوية " ٢٠٠جم" + سطة خضراء . + قهوة أو شاى بدون سكر
الخامس	سلطة فواكه طازجة	٢ بيضة مسلوقة جيدا + شرائح طماطم + "١٠٠ " جم جبنة قريش + "٥٠ جم " خبز + شاى أو قهوة بدون سكر
السادس	٢ بيضة مسلوقة جيدا طبق سلطة خضراء	١٥٠ جم لحم أحمر مشوى سلطة خضار + شاى أو قهوة بدون سكر
السابع	٢ بيضة مسلوقة طبق سبانخ أو كوسة مسلوقة	سمك مشوى أو مسلوق ١٥٠ جم ربع رغيف أسمر . ثمرة جريب فروت

- يمكن أن يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين.
- يقتصر هذا النظام على السمان الذين لا يعانون أمراضا بالقلب أو الكُلى أو السكر .
- يكثر فى هذا النظام تناول ثمرات الجريب فروت .

المدرسة الفرنسية فى التخسيس
(حِمْيَةُ سكارسدال)

رجيم سكارسدال .. هو من أشهر النظم الغذائية الفرنسية ، والتى تساعد فى تقليل الوزن ، ويتم استخدامه على نطاق واسع على مستوى العالم .

ولكن هذا النظام لا ينصح باستخدامه إلا للسمان الأصحاء ، الذين لا يعانون من ارتفاع بالضغط ، وأمراض بالقلب أو الكلى .

ويستعمل لمدة أسبوعين ، ولا يكرر إلا بإشراف الطبيب .

رجيم سكارسدال لمدة سبعة أيام

الإفطار : دائما جريب فروت أو ثمرة فاكهة طازجة (عدا البلح والعنب والتين) + شاى أو قهوة بدون سكر .

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	طماطم + قطع لحم أو فراخ باردة + شاى أو قهوة بدون سكر	سلطة خضراء + سمك مشوى + شاى أو قهوة بدون سكر
الثانى	سلطة فواكه طازجة (برتقال ، يوسفى ، كمثرى ، تفاح ،فراولة ، مشمش ، خوخ) + شاى أو قهوة بدون سكر	سلطة + فراخ مشوية أ و مسلوقة + شاى أو قهوة بدون سكر .
الثالث	لحم أحمر أو فراخ + طماطم + شاى أو قهوة	برتقال أو فاكهة طازجة + سمك مشوى + سلطة خضراء
الرابع	سلطة خضراء + جبن قريش + خضار مسلوق + شاى	فراخ مشوية أو مسلوقة +طماطم + شاى
الخامس	جريب فروت (أو ثمرة فاكهة) +سمك مشوى أو مسلوق + شاى	سلطة خضراء + لحم أحمر بدون دهن (مشوى أو مسلوق) + شاى
السادس	سلطة فواكه مشكلة + شاى	فاكهة (ثمرة) + فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء
السابع	لحوم باردة + سلطة خضراء	سمك مشوى + سلطة خضراء + شاى أو قهوة

رجيم المدرسة الأمريكية

مايوكلينك

تنتشر السمنة فى الشعب الأمريكى بشكل كبير جدا ، ولذا نجد العديد من مدارس الرجيم والتخسيس تنتشر فى أمريكا ، ولعل من أهم هذه المدارس مدرسة (مايو كلينك).

ويعتبر نظام مايو كلينك لإنقاص الوزن من أشهر طرق إنقاص الوزن، وتعتمد هذه المدرسة على تناول المصادر البروتينية كمصدر للطاقة ، حيث تعطى الأغذية البروتينية إحساسًا بالشبع لمدة طويلة ، ويدعو هذا النظام الى ضرورة تناول الخضراوات الطازجة، حيث إنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية وتعطى إحساسًا بالامتلاء والشبع.

الإفطار (يوميا)

ثمرة برتقال أو تفاح + كوب شاى بقطعة توست

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	سلطة فواكه أى كمية شاى + توست (٢٥)	صدر دجاجة (١٠٠ جم) +سلطة خضراء أى كمية
الثانى	صدر دجاجة (١٠٠جم) سلطة طماطم وجزر	قطعة استيك +كرفس وطماطم وخيار +كوب شاى
الثالث	قطعة لحم روست (١٠٠جم) +سلطة +شاى	سمكة مشوية (١٠٠جم) +سلطة خضراء +ربع رغيف +شاى
الرابع	سلطة فواكه طازجة شاى	قطعة استيك +سلطة خضراء +شاى
الخامس	تونة +ليمون أو خل +شاى	قطعة لحم مشوى +سلطة خضراء +شاى

السادس	صدر دجاجة (١٠٠جم) +سبانخ مسلوقة +شاى	٢بيضة مسلوقة +قطعةجبن خال الدسم +ربع رغيف +شاى
السابع	جبن منزوع الدسم (١٠٠جم) +ربع رغيف +سبانخ مسلوقة +شاى	سمكة مشوية (١٠٠جم) +سلطة خضراء +ربع رغيف +شاى

- يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين.
- لابد من إشراف طبى على هذا النظام.
- لا يتم استبدال أى طعام بآخر.
- تحضر السلطات دون زيوت.

مدرسة التخسيس بالبودرة

صيحة جديدة للتخسيس ، وإنقاص الوزن ، يتم اتباعها فى بعض المراكز الأمريكية للتغذية ، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة تحتوى على العناصر الغذائية المختلفة (بروتينات – فيتامينات – أملاح معدنية) ، وتمد هذه البودرة الجسم بسُعْرات حرارية قليلة قد لا تتعدى ١٠٠سعر حرارى فى الوجبة الواحدة ، وبالتالى عند استخدام هذه البودرة كرجيم غذائى ، فإنها تعطى نتائج ملموسة فى التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة .

وفى مصر يوجد أنواع متعددة من هذه البودرة وهناك أنواع مستوردة من أمريكا ، ودول أوروبية ، ولكن يعيبها ثمنها الغالى .. ولكن هناك أنواعا مصنعة محليا مثل الكازيك ، والسوستاجين يمكن استخدامها كنظام غذائى للتخسيس.

برامج (البودرة) المصنعة
لعلاج السمنة ، وإنقاص الوزن

البرنامج الأول :

الإفطار : كوب حليب منزوع الدسم + ٢ ملعقة سوستاجين + شاى أو قهوة بدون سكر

الغداء : سلطة خضراء + ٢ ملعقة سوستاجين فى كوب ماء .

تصبيرة : كوب عصير فواكه طازجة بدون سكر .

العشاء : كوب من ٢ ملعقة سوستاجين بالماء + ثمرة فاكهة .

يستخدم هذا النظام لمدة عشرة أيام ، ويكرر من آن لآخر حسب رأى الطبيب .

البرنامج الثانى للبودرة المصنعة
نظام (شاك لى)

وهو نظام آخر للبودرة المصنعة ، والتى تحتوى على البروتين مع العناصر الغذائية الأخرى .

يمكن استخدام هذا النظام لمدة ٨ أسابيع متواصلة .

ويحتوى هذا النظام فى وجبتى الإفطار والعشاء على ٣ ملاعق سوستاجين بالماء (أو أى بودرة مصنعة أخرى)، أما فى وجبة الغداء فتحتوى على نحو ٤٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حرارى يتم اختيارها من الأطعمة الآتية :

- $\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية — ٢٠٠ سعر حرارى.
- ٢٠٠ جرام لحوم مشوية — ٢٧٠ سعرا حراريا.
- ٢ بيضة مسلوقة — ١٦٤ سعرا حراريا.
- سمكتان مشويتان — ١٥٤ سعرا حراريا.
- سلطة خضراء — ٦٠ سعرا حراريا.
- شوربة خضار — ٦٠ سعرا حراريا.
- فاكهة — حسب الجدول.

مدرسة التخسيس بعيش الغراب

أفكار المدرسة

عيش الغراب من الأغذية قليلة السعرات ، وبها نسبة قليلة من النشويات والدهون ، وفى نفس الوقت غنية بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وبذلك يعتبر عيش الغراب غذاء مثاليا للراغبين فى إنقاص وزنهم.

مع العلم أن عيش الغراب يساعد فى خفض الكوليسترول المرتفع ،ويمد الجسم بنسبة جيدة من فيتامين ب المركب وعنصر الحديد.

عيش الغراب ووجبات متنوعة :

من الممكن أن يستخدم عيش الغراب فى إعداد العديد من الوجبات مثل :

سلطة عيش الغراب :

(عيش غراب مسلوق + شرائح خيار + مقدونس +خس +شرائح طماطم +ملعقة صغيرة زيت زيتون + توابل + ملعقة خل).

عيش الغراب سوتيه :

عيش غراب مسلوق +بصل + مقدونس +عصير ليمون + توابل)

شوربة عيش الغراب:

عيش غراب مسلوق فى شوربة فراخ منزوعة الدسم ومضاف إليها بصل .

برنامج غذائى مقترح لمدرسة عيش الغراب

لإنقاص الوزن

الإفطار :

كوب زبادى منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم + ربع رغيف.

الغداء:

شوربة عيش غراب + ٢٥٠جم عيش غراب مشوى +سلطة خضراء + ربع رغيف

تصبيرة:

ثمرة فاكهة أو عصير فواكه بملعقة سكر

العشاء:

سلطة عيش غراب +٢٠٠ جم جبن قريش أو بيضة مسلوقة أو كوب زبادى.

التخسيس بالبطاطس

بالرغم من أن البطاطس غنية بالنشويات وتعتبر أغنى الخضراوات فى السعرات الحرارية ولكن هناك مدرسة تنادى إلى : التخسيس بالبطاطس

رأى المدرسة:

(إن أكل البطاطس مسلوقة فى الماء بدون إضافات وبدون ملح لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام مع تجنب الأطعمة الأخرى يساعد على إنقاص الوزن)

ويقول أصحاب هذه المدرسة أيضا: إن البطاطس تحتوى على مواد تمتص الدهون من الجسم ، وتخلص الجسم من السموم وتسهل عملية الإخراج !!

لذا...

ينصح أصحاب هذه المدرسة بتناول البطاطس المسلوقة فقط لمدة ٣ أيام أسبوعيا بشكل متواصل.

الريـــاضـــة ...
وسيلة هامة لإنقاص الوزن

نعم للرياضة ..!!



الرياضة من العناصر الهامــة جـدا فـى عمليـة إنقـاص الـوزن، فعلاوة على أنها تسـتهلك سـعرات حراريـة كثـيرة وتسـتهلك دهونا كثيرة من مخازن الدهون، فإنها تحميـك مـن كثـير مـن المضاعفات التى قد تنشأ من الرجيم مثل ترهل عضـلات البطـن، وحدوث تجاعيد الجلد وحدوث الفتق الأربى .. والاعتماد علـى الرجيم وحده فى إنقاص الوزن كالمركب يسير بـمجداف واحد، ولا تنسَ أهمية مزاولة الرياضة بعـد الوصـول إلى الـوزن المثـالى للمحافظة على تثبيت الوزن .

هل من الضرورى الانضمام لنوادى رياضية ؟!

لست فى حاجة إلى نوادٍ رياضية خاصة لمزاولـة الرياضـة ، بـل إن أعمـالك المنزلية اليومية والمشى بانتظام من أنجح الوسـائل الرياضيـة المطلوبـة فـى فـترة الرجيم .

أنسب وقت للرياضة :

يفضل أن يكون المشى ومعدتك غـير ممتلئـة بالطعـام ، فبعـد تنـاول الطعـام وأثناء عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة فى منطقـة الجـهاز الهضمـى ، والمشى أثناء هذه الفترة قـد يضـر ولا يفيـد، ولـذا يفضـل أن يكـون المشـى فـى الصباح الباكر أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

وللحصول على أقصى فائدة ، ما هى الفترة الزمنية اللازمة للمشى ؟

المشى كالدواء يكون مفيدا إذا تم استعماله بجرعة مضبوطة، ويصبح ضارا إذا زادت جرعته ، فقبل سن الأربعين وعند الأشخاص الأصحاء يمكن للفرد أن يمشى بدون أى حدود حتى يتعب ثم يستريح ، أما بعد سن الأربعين ومع الرجال والسيدات الذين يشكون من بعض الأمراض فيجب أن يكون برنامج المشى تدريجيا وبطيئا ، وبمجرد أن يشعر الإنسان بالتعب عليه التوقف .

وهل يمكن لمرضى القلب والأوعية الدموية أن يزاولوا الرياضة ؟

لابد من استشارة الطبيب أولا ، وهذه الأمراض تحتاج إلى رعاية طبية خاصة والمشى مع هؤلاء المرضى يجب أن يكون بمقدار ودقة .

كم يوما فى الأسبوع يستحب مزاولة النشاط الرياضى والمشى ؟

يفضل متابعة رياضة المشى والنشاط الحركى يوميا ، وإذا تعذر ذلك فيجب ألا تقل عن (٣ — ٤ مرات أسبوعيا) مع محاولة أن يزداد معدل المشى يوميا وتدريحيا مع مراعاة أن تكون الخطوات واسعة .

كم سعرا حراريا يفقده الجسم أثناء مزاولة رياضة المشى ؟

يختلف عدد السعرات الحرارية التى يفقدها الجسم حسب سرعة المشى :

- مشى ببطء **يفقد الجسم : ١٧٥ سعرا حراريا فى الساعة .**
- مشى بسرعة متوسطة **يفقد الجسم : ٢٨٥ سعرا حراريا فى الساعة .**
- مشى بسرعة نشطه **يفقد الجسم : ٣٣٠ سعرا حراريا فى الساعة .**
- مشى بسرعة كبيرة **يفقد الجسم ٥٢٥ سعرا حراريا فى الساعة .**

هل تكفى الرياضة بدون رجيم لإنقاص الوزن ؟!

لا يمكن أن تكون الرياضة وحدها وسيلة ناجحة فى إنقاص الوزن الزائد ، ويلاحظ أن الرياضة غالبا تؤدى إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة

العضلات نفسها ، فى حين أن النظام الغذائى " الرجيم " يؤدى إلى احتراق الدهون المترسبة خارج العضلات " تحت الجلد " ، ولكى تستخدم الرياضة فقط بدون رجيم لإنقاص الوزن فإنك تحتاج إلى أنواع من الرياضة شديدة ولمدة طويلة، وذلك لكى تصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة معًا .. ولهذا ننصح باتباع الرجيم مع الرياضة .

نصائح رياضية هامة

- مزاولة النشاط الرياضى بالتدريج ، فنبدأ بعشر دقائق يوميا ثم نقوم بالزيادة تدريجيا.
- التركيز على التمارين الخاصة بمنطقة البطن والأرداف والساقين .
- السير على أصابع القدمين وعلى كعب القدمين أثناء المشى فى المنزل .
- تجنب الجلوس لفترة طويلة أمام التليفزيون .
- ارتداء الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة .
- مراعاة أن يكون المشى بخطى واسعة وسريعة .
- أخذ حمام دافئ قبل الرياضة يساعد على فتح المسام وفقد سعرات حرارية أكثر .
- القيام بالتمارين الرياضية بعد الطعام بفترة كافية.
- استبدال وسائل المواصلات بالمشى.

وما هى السعرات الحرارية التى يفقدها الجسم أثناء الأنشطة اليومية ؟

الجدول الآتى يوضح عددالسعرات الحرارية التى يفقدها الجسم فى الأنشطة المختلفة.

النشاط اليومى	عدد السعرات المفقودة / ساعة	النشاط اليومى	عدد السعرات المفقودة / ساعة
أعمال منزلية	١٥٠	الحديث	١١٠
النوم	٧٠	خياطة	١١٥
الاسترخاء	٨٠	غسيل ثياب	١٩٠
الجلوس	١٠٠	تلميع أحذية	١٩٠
الوقوف	١١٠	فرش سرير	٢٠٣
عمل ذهني جالسا	١٠٥	دش الحمام	٢٠٤
قيادة سيارة	١٤٠	نظافة شبابيك	٢٢٢
أعمال مكتبية	١٤٥	مسح وكنس الأرضيات	٢٤٠
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	كي الملابس	٢٥٠
زراعة حدائق	٢١٠	كرة قدم	١٠٠٠
صيد السمك	١٢٥	تمرينات خفيفة	١٦٠
مشي بسرعة ٤ كم /ساعة	٢١٠	صعود السلم ببطء	٤٢٥
مشي بسرعة ٥ كم / ساعة	٣٠٠	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
كرة طاولة " بنج بونج "	٣٦٠	نزول السلم	٤٢٥
التنس	٤٢٠	كرة اليد	٥٦٥
كرة المضرب	٦٠٠	ركوب الخيل	٣٩٥
رياضة سويدى	٣٦٠	جرى بطيء على الحصيرة المتحركة	٢٨٥
جمباز	٣٦٠	جرى بسرعة على الحصيرة المتحركة	٨٥٠
مصارعة	٧٩٠	جرى فى نفس المكان ببطء	٤٨٥
كاراتيه	٧٥٠	جرى فى نفس المكان بسرعة	٨٥٠
جرى ماراثون	٩٩٠	الدراجة الثابتة فى المنزل	٤٠٠

تمارين الرشاقة

تعليمات هامة قبل مزاولة التمارين ..

١- استشارة الطبيب قبل البدء فى المزاولة ، ولاسيما إذا كنت تعانى من أمراض فى القلب أو المفاصل .

٢- ارتد ملابس مريحة ، وحذاءً رياضيا خفيفا عند ممارسة الرياضة حتى لا تحدث أى إعاقة لحركتك .

٣- عند ممارسة الرياضة والتمارين يجب التنفس بشكل طبيعى مع الحرص على عدم الإمساك عن التنفس ، أو التنفس بقوة أو عنف .

٤- إذا شعرت بدوار أو غثيان ، أو إجهاد، أوقف التمارين فورا واحصل على فترة من الراحة .

٥- يجب بدء كل تمرين ببطء، ثم زد من عدد تكرار كل تمرين تدريجيا حتى تصل إلى العدد المحدد لكل تمرين .

٦- يجب عدم تناول الطعام قبل التمارين مباشرة، ويفضل أن يكون الطعام بشكل معتدل، وقبل التمارين بساعتين على الأقل .

٧- استعمل حصيرة أو سجادة سميكة خلال ممارسة التمارين لتجنب الاحتكاك المزعج للعصعص .

تمارين التحمية

"تمارين التحمية " هى تمارين تسبق التمارين الأساسية ، الهدف منها تليين وتهيئة الجسم لمجهود ونشاط أقوى .. ولتمارين التحمية فوائد منها: أنها تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية ، كما أنها ترفع درجة حرارة الجسم الداخلية ، وتثير، وتحفز حركة الدم والأكسجين فى الجسم ، كما أنها تحقق لك السيطرة علىعضلة القلب، وتنظيم التنفس .

وهناك تمارين تحمية كثيرة ومتعددة تختلف حسب نوع التمارين المستخدمة وكذلك حسب المقدرة .. وهذه التمارين تحتاج من ٥ - ٢٠ دقيقة فى المتوسط ونختصر تمارين التحمية فى الآتى :

١- الجرى فى مكان مناسب متسع .

٢- الجرى فى المكان لمدة دقيقة ثم التدريج لمدة ٣ دقائق ثم ١٢ دقيقة .

٣- تمارين لتهيئة عضلات الرقبة : قف مستقيما ، واترك مسافة بين رجليك، وانظر إلى أسفل وحاول أن تلمس صدرك بذقنك ، ثم حرك رأسك دائريا إلى جهة اليسار ، احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان ، ثم انظر ثانية لأسفل، ثم حرك رأسك إلى اتجاه اليمين ..كرر التمرين ٢٠ مرة .

٤- يكرر التمرين السابق ولكن بالنظر إلى الأرض ثم إلى السقف (٢٠ مرة)

٥- تهيئة عضلات الكتف :

(أ) الوقوف معتدلا مع رفع الذراعين جنبا مع تحريكهما حركة دائرية (٢٠ مرة) .

(ب) أدر ذراعيك إلى أكبر مدى ممكن ليلامس طرف الأذن بلطف .. ثم حرك كل ذراع على حدة مع التكرار .

٦- تهيئة عضلات البطن والجذع : قف مع ترك مسافة كافية بين رجليك، واليدان تلامسان الفخذين .. انْحنِ نحو اليسار وأنت تلامس جانبك الأيسر،

ثم العودة لوضع البداية ، ثم اِنْحنِ إلى جهة اليمين ، مع ضرورة الاحتفاظ برأسك فى وضع مستقيم فى نفس مستوى الجسم " يكرر ٨ مرات "

٧- تمارين لتهيئة عضلات الفخذين والرجلين :

(أ) اجلس على الأرض ، مد رجليك إلى الأمام ، ضع كلتا يديك على فخذيك، ومد يديك تجاه رسغ القدمين بدون جهد أو شد .ابق على هذا الوضع ٦ ثوان ثم عد إلى وضعك الأول وأنت مفرود الظهر " يكرر ٤ مرات " .

(ب) الوقوف معتدلاً والإمساك بظهر مقعد ، مع رفع الرجل اليمنى وتديرها إلى اليسرى، ثم العكس " يكرر ١٥ مرة "

تمارين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء : هى تمارين من الضرورى مزاولتها بعد مزاولة التمارين الأساسية ، وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلى سابق عهدها قبل ممارسة الرياضة ، وهى تعيد التنفس تدريجيا إلى حالته الطبيعية ، وتمارين الاسترخاء تحتاج فى المتوسط ٧ دقائق .

وتتلخص تمارين الاسترخاء فى الآتى :

١- الجرى فى المكان بحركة بطيئة جدا مع هز الذراعين على الجانبين (تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق .)

٢- الوقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ، مع ثنى الركبة قليلا ، وكذلك ثنى الظهر قليلا .. مع وضع اليدين على الركبتين ، مع رفع الكتفين ..ويحفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان " يكرر ٣ مرات " .

التمارين الرياضية لعلاج السمنة الموضعية

تعتبر عضلات البطن هى العضلات الأولى التى تبدأ فى الترهل والارتخاء وتجمع الدهون حولها، ولذا لابد من برنامج رياضى يعمل على تقوية وشد المجموعات الأربعة للعضلات التى توجد فى منطقة البطن مع تخفيض نسبة الدهون المتراكمة فوق البطن .

تمارين للرشاقة وعلاج الكرش

التمرين الأول :

استلق ظهرا على الأرض مع ثنى الساقين.
قرب بواسطة يديك الكعبين من الفخذين .
ارفع رأسك عن الأرض ، مع تقريب الذقن من الصدر كما بالشكل (١) .
حاول لمس كعبك الأيسر ، بيدك اليسرى ، ثم كعبك الأيمن بيدك اليمنى ، بالتناوب



(شكل ١)

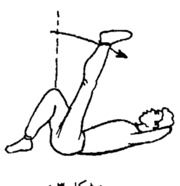
التمرين الثانى :

استلق ظهرا على الأرض ، مع جعل الساقين مرخيتين ونصف مثنيتين ، ومتقاطعتين بشكل عمودى كما بالشكل (٢) ضع ذراعيك على الأرض ، عمودية على الجسم .
اسحب الساق باتجاه الكتف اليمنى ، ثم باتجاه الوجه ، ثم باتجاه الكتف اليسرى .. مع العودة كل مرة إلى وضع عمودى تقريبا .
كرر هذا التمرين ١٠ مرات (حتى ٢٠ مرة)



(شكل ٢)

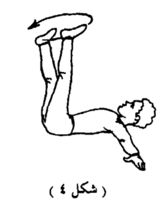
التمرين الثالث :



(شكل ٣)

استلق ظهرا على الأرض مع طى إحدى الساقين ورفع الثانية عموديا ، مع ثنى القدم.
شبك أصابع اليدين خلف رأسك ، مع جعل الكوعين متباعدين كثيرا.
ارفع الجزء الأعلى من الجسم إلى أقصى "كما بالشكل" (٣).
ارجع الساق المرفوعة ، أقرب ما يكون من الوجه ، ثم اجعلها تعود عمودية بعد كل مرة .. مع تثبيت الساق المثنية .
يكرر هذا التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق.

التمرين الرابع :



(شكل ٤)

استلق ظهرا على الأرض ... مع مد الساقين بشكل عمودى كما بشكل (٤) .
ضع الذراعين بشكل عمودى مع الجسم، مع جعل اليدين باتجاه الأرض .. مع ثنى القدمين دائما .
ثبت إحدى الساقين .. مع تمرير الأخرى أمامها . ووراءها كما بالشكل (٤) .
يكرر هذا التمرين ١٢ مرة مع كل ساق.

التمرين الخامس :

(شكل ٥)

جلوس على الأرض مع جعل الساقين مثنيتين ومضمومتين ، والقدمان قريبتان إلى الحوض كما بالشكل .
يتم إبعاد الكوعين بمقدار كاف عن الجزء العلوى من الجسم باتجاه الخلف كما بالشكل (٥) .
ببطء يتم إبعاد القدمين ثم عودتهما إلى وضعهما الأول.
يتكرر هذا التمرين ١٠ مرات ويزداد تدريجيا إلى عشرين مرة .

التمرين السادس :



(شكل ٦)

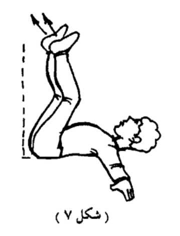
استلق ظهرا علـى الأرض مـع جعـل السـاقين مثنيتين قليـلا ، ومتبـاعدتين .. وأصـابع اليـد مشبكة خلف الرقبة.

تمـد السـاق اليمنـى إلى أعلـى مـع تحريكـهـا باتجاه الوجه ، مـع رفـع الجـزء العلـوى مـن الجسم الأعلى مع حركة الساق .

يكرر هذا مع الساق اليسرى .

يكرر التمرين ١٠ مرات مع كل ساق .

التمرين السابع :



(شكل ٧)

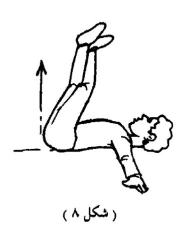
استلق ظهرا على الأرض .. مع رفـع السـاقين ومدهمـا إلى أقصـى حـد ممكـن عموديـا ، مـع المباعدة بينهما ، وثنى القدمين.

تمد الذراعان عموديتان على الجسم .

ثنـى السـاقين المتبـاعدين ، وتمـدان باتجـاه الصدر ، مع شد عضلات البطـن لـمدة ثـانيتين

يكرر هذا التمرين (٥-١٠مرات)

التمرين الثامن :



(شكل ٨)

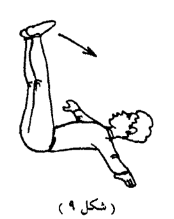
استـلق ظـهرا علـى الأرض مـع مـد الذراعـين عموديتين على الجسم مع جعل بـاطن الكفـين فى اتجاه الأرض .

اجعل ساقيك متقاطعين ، مثنيتين فى اتجـاه عمودى كما بالشكل .

ارفع الحوض فى اتجاه عمودى ، مع تقليـص البطـن لـمدة ٣ - ٤ ثـوان للمسـاعدة فـى رفـع الفخذين لأعلى يمكن الاستناد بواسطة اليديـن على الأرض .

يكرر التمرين من ٣ - ٨ مرات .

التمرين التاسع :


(شكل ٩)

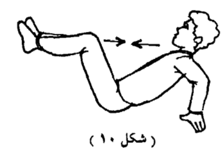
استلق على الأرض ظهرا .. والذراعان عموديتان على الجسم .

يرفع الساقان ، وتمدان إلى أقصى حد ، على أن تكونا متلاصقتين كما بالشكل (٩)

أرجع ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر ، بواسطة حركات صغيرة .. ثم عد إلى الوضع العمودى .

يكرر هذا التمرين ١٥ مرة .

التمرين العاشر :


(شكل ١٠)

جلوس على الأرض مع ثنى الساقين ، والاستناد على الكفين .

تُرفع الساقان المثنيتان والمضمومتان (كما بالشكل ١٠)

ثم يتم التقريب والإبعاد فى آن واحد بين الساقين والجزء العلوى مع الجسم .

مع الحفاظ على الساقين موازيتين للأرض .

يكرر هذا التمرين ١٢ مرة .

التمرين الحادى عشر :


(شكل ١١)

استلق على الأرض ظهرا .. مع رفع الساقين وضمهما عموديا إلى الجسم مع ثنى القدمين .

تشبك أصابع اليدين خلف العنق .

ارفع الجزء العلوى للجسم من الأرض ، ثم عد إلى وضع البداية.

ثم قرب ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر، ثم عد إلى وضع البداية .

يتم التبادل بين حركتى الجزء العلوى للجسم مع الساقين الممدودتين .

ويكرر هذا التمرين ١٠ مرات

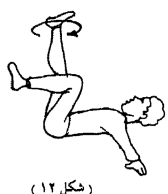
التمرين الثانى عشر :

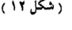
استلق على الظهر مع وضع الذراعين جانبـا .

ارفـع إحـدى السـاقين عموديـا . . مـع ثنـى الأخرى أمامها (كما بالشكل)

بواسطة الساق الممدودة ارسم دوائر صغيرة ٨ مرات فـى اتجـاه ، و٨ مـرات أخـرى فـى الاتجاه العكسى .

يكرر الأمر مع الساق الاخرى .





(شكل ١٢)

التمرين الثالث عشر :

جلوس على الأرض كما بالشكل .

يَضُمُّ السـاقان ، مع رفعـهما أقـرب مـا يكـون باتجاه الوجه.

بواسطة القدمين، يتم القيام بعمل دوائر كبيرة ٨ دوائـر فى اتجاه ، و٨ دوائر فى الاتجاه الآخر.



(شكل ١٣)

التمرين الرابع عشر (عقب الولادة)

استلق ظهرا على الأرض .

مد الذراعين جنب الجسم ، مـع جعـل بـاطن اليدين نحو الأرض .

اطو الساقين كما بالشكل .

ارفع الحوض مع شد عضلات البطن والأرداف والفخذين ويستمر على هذا الوضع لمدة خمـس ثوان ، ثم أرح الحوض على الأرض .

يكرر هذا التمرين ٥ مرات تزداد تدريجيا بقدر الإمكان.

(شكل ١٤)

التمرين الخامس عشر (عقب الولادة)

اسـتلق ظـهرا علـى الأرض مـع رفـع السـاقين ومدهما عموديا ، مع ثنى القدمين .

يتم إبعاد الساقين عن بعضـهما البعـض ، ثـم ضمهما مجددا ببطء كما بالشكل .

يكرر التمرين ١٠ مرات ببطىء ، ثم ١٠ مرات بسرعة ويمكن الزيادة تدريجيا.



(شكل ١٥)

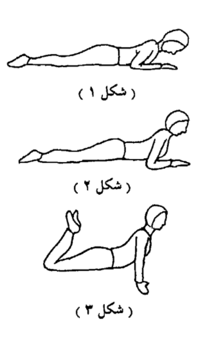
تضخم الأرداف

تضخم الأرداف هو نوع من أنواع السمنة الموضعية ، التى تسبب لبعض الأشخاص مشاكل نفسية كثيرة، وهذا النمط من أنواع السمنة يحتاج إلى كثير من الجهد ، ولوقت طويل من العلاج للتخلص منها . كما أن الاعتماد على الرجيم الغذائى وحده فى علاج مثل هذه الحالات قليل الجدوى. بينما تلعب الرياضة دورا هاما فى العلاج وتقوية عضلات الحوض والساقين ، وإليك يا عزيزتى بعض التمارين الرياضيية ، التى سوف تساعدك فى تنحيف منطقة الأرداف .

تمارين علاج تضخم الأرداف

*التمرين الأول :

-النوم على البطن مع الاستناد على كفى الذراعين، (شكل١)



(شكل ١)

(شكل ٢)

(شكل ٣)

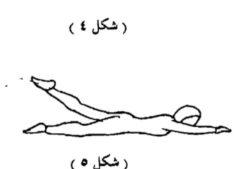
– رفع الرأس للخلف بقدر الإمكان (شكل ٢)

– فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثنى القدمين على المقعدة (شكل ٣) ثم العودة إلى وضع البداية .

– (يكرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة) ،مع العلم أن هذا التمرين يقلل من دهون الصدر أيضا .

◆ التمرين الثانى :

– النوم على البطن مع وضع الذراعين أماما أو تحت الأفخاذ (شكل ٤)



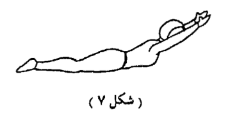
(شكل ٤)

(شكل ٥)

– ترفع الرجل اليسرى لأعلى وهى ممدوة بقدر الإمكان (شكل ٥) ثم اليمنى نفس العمل (يكرر ٢٥ مرة) .

◆التمرين الثالث :

– النوم على البطن ، الذراعان ممدودتان لأعلى فـى اتجاه الجسم (شكل ٦).



(شكل ٦)

– رفع الصدر عن الأرض وكذلـك الرجلـين للوصـول إلى شكل التقوس (شكل ٧) ينفذ فى ٣٠ ث (يكرر ٢٥ مرة)

(شكل ٧)

– ويعمل هذا التمرين على تنحيف دهـون الأكتـاف أيضا .

◆التمرين الرابع :

وقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ورفع الذراعين إلى أعلى (شكل ٨) .

يثنى الجذع إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض مع عدم ثنى الركبة لمدة ١٠ث ثم العودة لوضع البداية (شكل ٩) . (ويكرر ٢٠ – ٢٥ مرة)

وهذا التمرين يقلل أيضا من سمنة الأجناب والخصر .



(شكل ٨)



(شكل ٩)

تمارين للثدى الكبير

هذا النمط من السمنة الموضعية يحتاج إلى نظام غذائـى ذى سعرات حراريـة منخفضة ، مع مزاولة التمارين الآتية .

◆ **التمرين الأول :**

وقوف مع وضع الذراعين خلف الظهر مشبكتين مع الانحناء إلى الوراء ببـطء بحيث تشكل الرأس مع الجذع قوسا ، مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ث

◆ **التمرين الثانى :**

جلوس المقعدة على الأرض ، الرأس مرفوعة والكفان علـى الأرض مـع الميـل إلى الخلف للوصول إلى وضع التقوس مع جعل اليدين مفرودتين .

◆ **التمرين الثالث :**

يكرر التمرين رقم ١ من تمارين التخلص من الأرداف .

◆ **التمرين الرابع :**

يكرر التمرين رقم ٣من تمارين الأرداف .

تمارين إزالة دهون الجانبين وتنحيف الوسط :

من الممكن المواظبة على بعض التمارين البسيطة التى تساعدك على التخلـص من هذه الدهون والوصول بالجسم إلى خصر معتدل .

◆ **التمرين الأول :**

– الوقوف مع الإبعاد بين القدمين مع رفع الذراعين جانبا
– ثنى الجذع جانبا للمس مشط القدم اليمنى ثم اليسرى بالتبادل
(يكرر ٥ —١٠ مرات) .

◆ **التمرين الثانى :**

يكرر التمرين رقم ٤ من تمارين تنحيف الأرداف .

مع ملاحظة أن تمارين تنحيف منطقة البطن " الكرش " تساعد فـى القضـاء على الأجناب والوسط .

علاج السمنة بالإبر الصينية هل هو حقيقة أم وهم ؟!!

العلاج بالإبر هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا المصرى العربى، ولكن اكتشاف الإبر يعود إلى أكثر من ستة آلاف عام ، و قد أخذ فى التطور التدريجى حتى انتشر فى جميع بلاد العالم ، وها هو ينتشر الآن فى الأوساط الطبية الأمريكية وكثير من دول أوربا وآسيا ، وكثر عدد الباحثين والبحوث حول العلاج بالإبر حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩ بفاعلية العلاجات بالإبر فى الأمراض المختلفة بما فيها السمنة .. وازداد عدد المرضى المعالجين بالإبر إلى أعداد ضخمة ، وبدأ هذا التخصص يدخل جامعات مصر ، وتوفد وزارة الصحة المصرية البعثات للصين لتعلم العلاج بالإبر الصينية .

وما هى حقيقة دور الإبر فى علاج السمنة ؟

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أى رجيم ، أو رياضة سوف يقضى على سمنته فهذا اعتقاد خاطئ ، ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على إنقاص الوزن ، ولكن وحدها يصبح دورها ضعيفا.

ولقد لوحظ بالتجربة أن الأشخاص الذين يستعملون الإبر مع برامج التخسيس الأخرى يقل وزنهم بمستوى أكبر ممن لا يستعملون الإبر كوسيلة للعلاج.

شكل وأنواع الإبر :

يوجد أنواع متعددة الأشكال والمقاسات والخامات ، ونحن فى علاج السمنة نستخدم نوعين من الإبر :

النوع الأول : إبر الأذن : وهى إبر صغيرة جدا ، يتم وضع من ٢ - ٥ إبر منها فى نقاط معينة فى الأذن ، حيث تحتوى الأذن الواحدة على ٩٠ نقطة منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس ، وتوضع هذه الإبر لمدة أسبوع بالأذن ثم يتم نقلها للأذن الأخرى الأسبوع التالى، ويستمر تأثير هذه الإبر الصغيرة باقيا ما دامت فى الأذن .

النوع الثانى : إبر الجسم : وهى إبر مختلفة الأطوال رفيعة جدا مصنوعة من البلاتين، أو الفضة ، أو من الأستانلس ، ويتم وضع هذه الإبر فى نقاط معينة فى الجسم " البطن والساقين واليدين " لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا ثم يتم إخراجها بعد ذلك،

ويتم عمل جلستين أسبوعيا لمدة ١٠ جلسات ثم يخضع المريض لفترة راحة لمدة أسبوع ثم يكرر نفس النظام العلاجي من جديد .

ومن الممكن استخدام هذه الإبرة الطويلة في علاج السمنة الموضعية المتجمعة في البطن والأرداف أو أى منقطة أخرى .

يردد بعض الناس أنه قد سمع أن للإبر الصينية آثارا جانبية وأنها تسبب أمراضا خطيرة فما حقيقة هذا الأمر ؟

هذا ما يردده بعض الناس الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئا ، فلو كان لها هذه الآثار أو تسبب أمراضا خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية وما انتشرت في جامعات أوربا وأمريكا وما زاد عدد المترددين من المرضى على عيادات الإبر الصينية.

فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أى آثار جانبية ، أو أى مضاعفات، ولا تسبب أى مرض ، ولا يوجد أى بحث علمى من أى مؤسسة علمية ، أو من أى دولة ، أو من أى جامعة على مستوى العالم يثبت أن للإبر الصينية أى آثار جانبية ، وهذا منذ ظهور الإبر الصينية منذ ستة آلاف سنة .

وهل يستمر استخدام الإبر مدى الحياة ؟

بعد إنقاص الوزن إلى المعدل الطبيعي يتم توقف جلسات الإبر، ويتم وضع نظام غذائى جديد يراعى فيه أن تكون سعراته الحرارية مساوية للسعرات الحرارية التى يفقدها الجسم من النشاط والحركة وبهذا لا يحدث زيادة أو نقص فى الوزن .

وما هى الإرشادات العامة التى يجب أن يتبعها المرضى المصابون بالسمنة المستخدمون للإبر الصينية ؟

أهم هذه الإرشادات تتلخص فى :

١- أن يخصص لكل مريض إبر خاصة به .

٢- الضغط على إبر الأذن قبل الطعام لمدة ٣ دقائق.

٣- المواظبة على جلسات الإبر بانتظام وعدم ترك الإبر لمدة طويلة بالأذن .

والآن جاء دور الليزر فى التخسيس

تم إدخال أجهزة الليزر مع الإبر الصينية أو بدلا عنها فى علاج السمنة ، لتقليل الآلام التى تسببها الإبر أحيانا ، ولزيادة تأثيرها .

انتشر هذه الأيام الحديث عن استخدام الحلق الطبى فى علاج السمنة .. فما حقيقة هذا الأمر ؟

الحلق الطبى عبارة عن مغناطيس صغير يوضع فى نقاط معينة فى الأذن ، ومن المكن استخدام تيار كهربائى ضعيف يوصل بالمغناطيس فيعطى موجات كهرومغناطيسية لها تأثير على مركز الشبع ونقاط التمثيل الغذائى للدهون فيعطى الإحساس بالشبع .

وهناك نوعان من هذا الحلق الطبى : نوع يتم تثبيته باللاصق الطبى بمعرفة الطبيب ويستمر بالأذن لمدة أسبوع لينتقل إلى الأذن الأخرى وهكذا ، ونوع آخر يشبه الحلق يقوم المريض بوضعه بنفسه .

ويجب مراعاة أن هذا الحلق عامل مساعد فقط مع الرجيم والرياضة فى عملية التخسيس ، وبمفرده ليس له نتائج ملموسة .

أدوية التخسيس .. متى وكيف ؟!

فى الحقيقة ، هناك العديد من الأدوية التى نستخدمها فى " التخسيس " وتقليل الدهون المتراكمة بالجسم.. ولكن بوجه عام كل هذه الأدوية تعتبر عاملا مساعدا مع الرجيم والرياضة ، ولا يمكننا أن نتصور أنه بتناول كبسولة أو حقنة سوف تغادر السمنة أجسامنا ، كما يغادرالصداع رءوسنا بقرص مسكن مثلا..ولكنها قد تساعد إلى حد ما فى علاج السمنة .

◆ الأدوية المثبطة للشهية.. بين نعم ولا !!

أدوية تقليل الشهية من مجموعة " الأمفيتامين " تعمل من خلال تأثيرها على مركز الأكل .. فتؤدى إلى تقليل الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

◆ لكن من عيوب هذه الأدوية أنها :

- تسبب التوتر والعصبية لدى بعض الأشخاص .
- تقلل التركيز ، وقد تسبب النعاس .
- تزيد من ارتفاع ضغط الدم (لذا لا تعطى لمرضى الضغط) .
- تزيد من سرعة ضربات القلب ، وقد تسبب عدم انتظام ضربات القلب .

ولذا لا تعطى هذه الأدوية إلا تحت إشراف طبى مع التأكد من أن السمين لا يعانى أمراضا بالقلب أو الشرايين ، أو ضغط مرتفع .

ولقد ظهرت مجموعة جديدة تسمى مجموعة (سوبترامين) تعطى إحساسا بالشبع ومضاعفتها الجانبية أقل نسبيًا من مجموعة "الأمفيتامين"

◆ أدوية (الميتفورمين) فى علاج السمنة :

أدويـة " الميتفورمـين " مثـل السـيدوفاج ، وأموفـاج ، .. مـن الأدويـة المشـهورة المستخدمة فى علاج مرضى السكر السمان ..

فهى تزيد من استهلاك الجلوكـوز فـى الأنسـجة ، والعضـلات ، وبالتـالى تقلـل فرصة تحوله إلى دهون ، بالإضافة إلى مفعولها فـى خفـض الشـهية لتنـاول الطعـام، ومن الممكن استخدامها فى علاج السمنة ، ولكن تحت إشراف طبى وفحص كامل.

(الكروميوم) .. ودوره فى (التخسيس) :

الكروميوم ، هو نوع من الأملاح المعدنية ، وجد أن له دورا فـى زيـادة اسـتهلاك الجلوكوز ، ومنع تراكم ، وتكوين الدهون بالجسم ... ولذا بدأ الآن استخدامه لمرضى السكر ، والمصابين بالسمنة .

وظهر منه فـى الأسـواق العديـد مـن الأنـواع التـى تسـاعد فـى تقليـل الدهـون ، والتخلص من السمنة .

◆ حبوب الردة (بران) وحقيقتها فى التخسيس :

هى عبارة عن ألياف طبيعية ، يتم تناول من قرصين إلى أربعة أقراص منها قبـل تناول الطعام، مع شرب كمية كبيرة من الماء فتنتفش هـذه الأقـراص وتمـلأ المعـدة ، وتعطى الإحساس بالشبع ، وتقلل كمية الطعام المتناولة .

ولكـن اسـتخدام حبـوب الـردة لمدة طويلـة ، وبجرعـة كبـيرة ، قـد يـؤدى إلى انتفاخات ، والتهابات بالقولون .. وأحيانا تسبب تقليل حركة المعدة وتأخير تفريغ الطعام منها مما يسبب عسرا بالهضم .

وجرعتها الكبيرة تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمـة الموجـودة بالطعـام.. ولذا يمكننا تناول حبوب الـردة ، ولكـن بـدون إفـراط فـى الكميـة أو المـدة .. ومـن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبى .

◆ عقاقير تقلل امتصاص النشويات والسكريات !!

يوجد الآن فى الصيدليات بعض العقاقير ، التى أعـدت لمرضـى السـكر ، وتقـوم بتقليل امتصاص السكريات والنشويات ، وبالتـالى تقلـل مستوى الجلوكـوز بـالدم ،

وتمنع تكوين الدهون بالجسم ، ومن أمثلة هذه العقاقير دواء يسمى "أكاربوز" واسمه التجارى " جلوكوباى " .

ولكن من مضاعفات هذا العقار حدوث الانتفاخات بالبطن ، وحدوث الإسهال أحيانا .

◆علاج السمنة بالهرمونات ..

هرمون الغدة الدرقية المسمى " ثيروكسين " ، يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائى ، ويساعد الجسم على فقد المزيد من السعرات الحرارية ، والتخلص من الدهون المتراكمة .. وبهذا يتخلص الجسم من السمنة والوزن الزائد .

ولكن .. هذا الهرمون يؤدى فى الوقت نفسه إلى زيادة فى عدد ضربات القلب ، مع الخفقان ، ويؤدى إلى تحليل البروتينات ، والكالسيوم من العظام مما يؤدى إلى وهن ، وخمول العضلات ، بعد فترة من العلاج ..

ولذا

– لا ينصح إطلاقا باستخدام هذه الهرمونات ، إلا إذا رأى الطبيب احتياج الجسم لها .

– والحالات التى تستفيد من هذا الهرمون ، هى الحالات التى تعانى بالفعل من نقص مستوى هذا الهرمون فى الدم .. وهنا سوف يكون له دور فعال فى العلاج ، والتخلص من السمنة .

◆ أدوية تمنع امتصاص الدهون :

هذه المجموعة من الأدوية تتعامل مع الدهون الموجودة بالوجبة إما بالاتحاد معها، والتخلص منها فى البراز، أو من خلال منع امتصاصها ٠

وفى الحقيقة أن هذه المجموعة تمنع امتصاص من ٣٠ –٤٠ ٪ فقط من دهون الوجبة، وليس لها تأثير على دهون الجسم وعادة يصاحب تناولها إسهال.

وأهم أفراد هذه المجموعة عقار يسمى أورلستات (زينكال).

أعشاب طبية للتخسيس بشروط !!

لحظة من فضلك قبل استعمال الأعشاب :

- لا تلق فى معدتك أى عشب إلا بعد التأكد من مكوناته ، وأصله ، وجرعته المضبوطة ، وأعراضه الجانبية .
- لا تستخدم الأعشاب إلا وهى ومعدة ومجهزة فى شكل طبى مضمون ، وأجازته الأبحاث العلمية.
- يجب التوقف فورا عن تناول الأعشاب ، بمجرد ظهور أى مضاعفات جانبية لها .
- يجب أن يكون العلاج بالأعشاب تحت إشراف طبى .. مع تجنب الدجالين، والنصابين ، الذين كثروا فى هذا المجال .

والأعشاب بمفردها لا يمكن أن تكون وسيلة فعالة فى التخلص من السمنة ، ولكن من المكن استخدامها كعامل مساعد فى تقليل الشهية للطعام ، وفى الحد من امتصاص السكريات ، والدهون ..وذلك مع الرجيم ، والرياضة .

◆◆ خل التفاح .. هل له دورفى العلاج ؟

يستخرج خل التفاح من ثمار التفاح بطريقة خاصة .. ويؤكد بعض الأطباء أنه مفيد فى عملية التخسيس .. فهو يقلل الشهية لتناول الطعام ، ويزيد من حرق دهون الجسم ، كما أنه يقلل من الكوليسترول بالدم .

ولذا فليس هناك مانع من تناول الأنواع الجيدة من خل التفاح ويكفى ملعقة على كوب ماء ٣ مرات يوميا ، قبل الوجبات الرئيسية مباشرة .

والبعض يفضل إعطاءه بعد النهوض من الفراش صباحا ، بتناول ملعقة كبيرة فى كوب ماء لمدة شهرين .

◆ ماذا عن رجيم خل الطعام ؟!

خل الطعام الشهير له عدة فوائد أهمها أنه يقضى على كثير من الميكروبات الضارة ، والدهنيات الضارة بالجسم .. وهذا ما يفسر ما اعتاد عليه الناس قديما من إعطاء الطيور قليلا من الخل قبل ذبحها ، وذلك لتطهير أجسامها من أى ميكروبات ، والتخلص من الدهنيات الضارة بها ، كما أنه يزيل أى طعم أو رائحة غير مرغوبة من لحمها . وظهر حديثا رجيم يعرف برجيم الخل ، وذلك للحصول على الرشاقة ومحاربة السمنة ، وتقليل الوزن .

ولكن .. أؤكد أن كثرة تناول خل الطعام ، وبكمية كبيرة ، قد يؤدى إلى كثير من المضاعفات ، مثل التهابات المعدة ، واضطرابات بوظائف الكبد وكذلك يشكل عبئا إضافيا على الكلى ، لتخليص الدم من الحموضة الزائدة .

◆ الشاى الهندى (شاى الزهرات) :

أعشاب الزهرات ، أو الشاى الهندى ، هى نوع من الأعشاب تباع الآن فى الصيدليات ، والسوبر ماركت ، يقلل من امتصاص الدهون ، ويخلص الجسم من الإمساك ..ولكنه يسبب الإسهال أحيانا ، وقد يؤدى إلى الهبوط ، وفقدان نسبة من ماء وأملاح الجسم . ولذا يفضل عدم تناوله إلا تحت إشراف طبى .

التخسيس بالموجات الصوتية

تعتبر الموجات الصوتية أحدث طرق علاج السمنة ، وخاصة السمنة الموضعية.

وهذه الأجهزة تتكون من ٢ - ١٠ رءوس علاجية تقريبا ، تبث موجات صوتية فى مناطق تجمع الدهون الموضعية ، فتعمل على تفتيت هذه الخلايا الدهنية ، ليتم التخلص منها عن طريق الجهاز الليمفاوى بالجسم .. دون عملية جراحية .. ودون فتح الجلد .

وبتكرار هذه الجلسات ، وبتعريض الخلايا الدهنية للموجات الصوتية بشكل مستمر ، تقل الدهون الموضعية بشكل ملحوظ .

◆ الذبذبات الكهربائية .. مع الموجات الصوتية :

فى هذه الطريقة يتم الدمج بين العلاج بالموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، فى علاج السمنة ، حيث يتم إدخال إبر رفيعة جدا فى مناطق تجمع الدهون الموضعية ، وتوصل هذه الإبر بجهاز ، يمر فيها تيار كهربائى ثم يتم تثبيت الموجات الصوتية (١٠ رءوس ، قطر كل منها ٥ سم) فوق السمنة الموضعية ، وبهذا تقع الخلايا الدهنية بين تأثير الموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، مما يؤدى إلى تفجير ، وتفتيت الخلايا الدهنية .. وبهذا نحصل على نتائج ملموسة وسريعة فى التخلص من السمنة الموضعية .

- والجلسة تدوم ما يقرب من ٢٠ - ٤٠ دقيقة ، ويحتاج الشخص من ٢ - ٣ جلسات أسبوعيا .

متى يتم التدخل الجراحى لعلاج السمنة ؟!

لا تعتبر الجراحة هى العلاج الأمثل للسمنة .. وهناك كثير من التحفظات فى استخدامها لعلاج السمنة .

وكثير من الأطباء يضعون شروطا يجب توافرها قبل الإقدام على الجراحة كوسيلة لعلاج السمنة .. وهذه الشروط هى :

- أن تكون السمنة مفرطة جدا ، ومصحوبة بمضاعفات مرضية أخرى ، ولا جدوى للرجيم ، أو الرياضة معها .
- أن تؤثر السمنة على حركة الفرد ، وتجعله غير قادر على الحركة .
- فشل كل المحاولات العلاجية الأخرى فى التخلص من السمنة .

◆الاستئصال الجراحى للدهون :

أحيانا ، يلجأ الجراح لاستئصال الشحوم المتراكمة فى منطقة البطن أو الأرداف،.. ، باستخدام المشرط مع عملية تجميلية لتقوية العضلات وإعادة الجلد إلى وضعه الطبيعى ، دون ترهلات .

ولكن عادة لا يتم اللجوء لذلك إلا بعد فشل الرجيم الغذائى ووسائل العلاج الأخرى فى التخلص من هذه الدهون .

◆عمليات بالمعدة .. للتخسيس !!

يحاول كثير من الأطباء ابتكار عمليات جراحية بالمعدة ، الهدف منها تقليل فراغها ، حتى يشعر الشخص بالشبع ، بأقل كمية من الطعام .

ومن هذه العمليات :

- خياطة أو ربط جزء من المعدة .
- تدبيس جزء من المعدة .
- تحزيم المعدة .
- استئصال جزء من المعدة .

وهذه الوسائل لا يتم اللجوء إليها إلا فى حالات السمنة المرضية المفرطة التى فشلت معها وسائل العلاج الأخرى .

◆ بالون داخل المعدة :

وهذه من العمليات المستحدثة ، حيث يقوم الطبيب بوضع بالون باستخدام المنظار داخل المعدة ، ثم يتم نفخ هذا البالون ، ويترك داخل المعدة ، ليشغل جزءا كبيرا من فراغ المعدة ، وبذلك يشعر الشخص بالشبع المبكر لأى كمية من الطعام .

ولكن من عيوب هذه العملية احتمال تسببها فى حدوث التهابات فى جدار المعدة ، وحدوث قرح .. وأحيانا تسبب انسدادا فى الأمعاء .

♦ عمليات بالأمعاء .. كوسيلة للتخلص من السمنة :

يلجأ الجراحون إلى استئصال جزء من الأمعاء ، كوسيلة لتقليل الامتصاص للطعام، وعلاج السمنة . ولكن نادرا ما يتم اللجوء لهذه العملية ، إلا بعد استنفاد كل الوسائل الممكنة فى علاج السمنة ، أو فى حالات السمنة المفرطة .

– وقد قامت مراكز عديدة متخصصة فى تقييم نتائج هذه العملية .. وكانت النتائج على النحو التالى :

– فى الأسابيع الأولى بعد العملية ، يفقد الجسم ما بين ٢٧ ٪ إلى ٥٥ ٪ من وزنه الكلى ،ثم يقل معدل النزول بعد ذلك تدريجيا حتى يتوقف تماما .

– تقل مضاعفات السمنة ، من آلام بالمفاصل ، وضغط ، وغيره بعد العملية.

ولكن وجد أن من مضاعفات هذ العملية أنها تسبب سوء تغذية، قيئا،إسهالا أحيانا .. وقد يحدث بعدها انخفاض مفاجىء بضغط الدم .

عمليات شفط الدهون فى الميزان

هى عملية تتم فى مراكز متخصصة ، تحت تأثير تخدير كلى أو نصفى حيث يتم إدخال أنبوبة رفيعة من خلال فتحة صغيرة فى الجلد إلى طبقات تجمع الدهون.. وتوصل هذه الأنبوبة بجهاز خاص ، أو بجهاز الموجات الصوتية ، ليقوم بتفتيت الدهون فى هذه المنطقة ، ليتم بعد ذلك " شفطها " فى صورة سائلة بواسطة " جهاز شفط " قوى .

ولا تجرى هذه العملية فى العادة ، إلا بعد اتباع الرجيم الغذائى والرياضة..

♦وتتم هذه العملية لأفراد معينة :

١– شخص عنده سمنة موضعية بالبطن أو الأرداف ، أو الأفخاذ ، .. ولم تستجب لوسائل العلاج الأخرى ،من رجيم ورياضة .

٢– شخص لديه بروز دهنى (كلكوعة) فى منطقة معينة من جسمة .

أما حالات السمنة العامة ، فلا يجدى معها عملية " شفط الدهون "

◆وهل يمكننا شفط كمية كبيرة من الدهون فى المرة الواحدة .. ؟

عادة لا يتم شفط إلا كمية قليلة من الدهـون فـى المـرة الواحـدة .. قـد لا تتعـدى ثلاثة لترات .. وإن كان هناك بعض المراكز تمكنت من شفط سبعة لترات من الدهون السائلة ، خلال المرة الواحدة .

◆من أهم عيوب هذه العملية :

– تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء وبعد العملية .
– تكوين جلطات دهنية بالشرايين أثناء وبعد العملية .
– حدوث تلوث مكان إجراء العملية .
– حدوث ترهل بالجلد فى مكان العملية .
– لا يمكننا بواسطتها التخلص إلا من كمية محدودة من الدهون .
– ثمنها مكلف ماديا .

أما عن أهم مميزات هذه العملية ، فإنها تخلـص الجسـم مـن الخلايـا الدهنيـة "مخازن الدهون " ، وبالتالى تقلل من احتمالات تراكم الدهون فى نفس المنطقة.

كما أنها تفيد الأشخاص ذوى الإرادة الضعيفة فى الالـتزام بـالرجيم، فتسـاعدهم فى التخلص من دهون أجسامهم بدون رجيم ، أو رياضة .

◆ وأحـب أن أؤكـد أنـه لـو تم تنـاول الأطعمـة ذات السـعرات الحراريـة المرتفعـة ، مثـل السكريات والدهون ، فهناك احتمال تراكم الدهون فى مناطق أخرى ولذا يجب الاستمرار فى الرجيم ، والرياضة بعد العملية ، للحفاظ على الوزن ، ومنع تراكم الدهون .

و أهم المناطق التى من الممكن أن يتم فيها عملية شفط الدهون :

*الأرداف *البطن *الثدى *الفخذ
*الذراع *الركبة *الذقن والرقبة

وسائل أخرى غير فعالة

ماذا عن حمامات البخار والسونا وهل لها دور فعال فى علاج السمنة؟!!

ليس لهذه الحمامات دور يذكر فى علاج السمنة ، وما يحدث فيها أن الشخص السمين يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه ، عن طريق العرق وليس فقدا للدهون .

وبمجرد أن ينتهى من السونا ، يقبل على شرب الماء بسرعة لتعويض الجسم عما فقده من العرق ، فيستعيد الجسم وزنه الأصلى من جديد ، كما أن الجفاف الذى يتعرض له الشخص أثناء حمامات البخار ، يهيئ الفرصة للإصابة بالحصيات، بل يصل الأمر إلى حدوث جلطات بالشريان التاجى .

هل عملية المساج والتدليك تساعد فى التخلص من الدهون الزائدة ؟!!

المساج ، والتدليك ، يساعد المدلك نفسه على إنقاص وزنه ، فهو الشخص الذى يبذل مجهودا ، أما بالنسبة للسمين فهو لا يستهلك أى سعرات حرارية ولا ينقص من وزنه شىء يذكر ، بل يفقد ماله ووقته .

هل مدرات البول مثل اللازكس تساعد فى علاج السمنة؟!!

هذه الأدوية مثل حمامات الساونا ، تفقد الجسم كمية من الماء والأملاح ، ولا تخلصه من أى دهون . بل قد تؤدى إلى الهبوط والمضاعفات ، وفقد نسبة من أملاح الجسم المهمة .

وهل الأدوية الملينة ، وزيت البرافين تساعد فى التخسيس ؟

استخدام هذه الأدوية يؤدى إلى حدوث الإسهال . وفقد كثير من عناصر الغذاء المهمة . وقد تؤدى فى النهاية إلى حدوث الجفاف بالجسم .. لذا لا ينصح باستخدامها كوسيلة للتخسيس .

هل هناك صابون يباع فى الصيدليات يساعد فى التخسيس ؟

خرافة .. وكل ما يفعله هذا الصابون ، أنه أثناء الاستحمام به يفقد الجسم كمية من الماء، فيخف الوزن وقتيا ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش ، فيشرب الماء بكثرة ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .

ولقد حذر كثير من الأطباء من استعمال هذا الصابون ، وخاصة لمرضى القلب ، والدورة الدموية .

هل استعمال الحزام الهزاز ، أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش؟!

كثر الإعلان عن أحزمة للبطن ، وشورتات للأرداف والأفخاذ، بدعوى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل من دهون البطن ، والأرداف وغيرها ، .. وهذا كله ليس له أى أساس علمي ، ومعظم خبراء "التخسيس" يحذرون من استخدام هذه الأحزمة ، وما شابهها ويعتبرونها أكذوبة كبرى !

ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أى مفعول في التخلص من السمنة ، بل ثبت أن لها آثارا جانبية على الجهاز التنفسى والهضمى ، وقد تؤدى فى نهاية المطاف إلى ضمور العضلات .

الوثيقة الذهبية
للراغبين فى الرشاقة وإنقاص الوزن

عزيزى السمين : قبل أن أطوى صفحات هـذا الكتـاب .. أحـب أن أقـدم بـين يديك وثيقة ذهبية تحتوى على العديد من النصائح الهامة والتى ينبغى لكل شخص سمين أو باحث عن الرشاقة أن يحفظها ويعمل بها ، لتساعده فى التخلص من هذا الضيف الثقيل المرابط فى جسمه .. والمسمى بالسمنة

احذر.. احذر..!

١ـ احذر .. إذا كان أحد والديك أو كلاهما يعاني السمنة ، فـأنت لسـت بعيـداً عـن أيدي السمنة ، وهناك احتمالات كبيرة أن تصل إليك .

٢ـ احذر .. إذا كان أحد أفراد أسرتك ممن يعشقون الطعام ، ويتناولونه بنهم وشراهة ، ويقضون الساعات للتسالي بالطعام بنهم وشراهة .

٣ـ أحذر .. إذا كنت ممن يجلسون أمام المكاتب لفترات طويلة ، دون نشاط أو حركة ، أو إذا كنت ممـن يجلسـون أمـام الكمبيوتـر سـاعات طويلـة ، أو إذا كنـت تنتقـل بالسيارة دون السير على القدمين .. فأنت معرض أن يزداد وزنك ، ويتضخم كرشك .

٤ـ احذري إذا كنت تعتمدين على الشغالات في أعمال المنزل ، وتستخدمين الغسالات الفول أوتومـاتيك ، والمكـانس الكهربائيـة ، .. فـإذا كـان الاعتمـاد كليـة علـى هـذه الأجهزة ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن .

٥ـ احذري .. إذا بلغت من العمر ٤٥ سنة ، وانقطعت عنك الدورة الشهرية ، فـأنت معرضة للإصابة بالسمنة بشكل كبير .

٦ـ احذر .. إذا كنت تشـكو مـن آلام المفـاصل ، أو مـرض بـالقلب أو الشـرايين ، أو كنت تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم، أو لديك الاستعداد لمرض السكر .. أحـذر فالسـمنة عدو لدود لك ، وسوف تزيد من مشاكلك الصحية ، وتعرضك لعديد من المضاعفات .

٧ـ احذروا .. احذروا .. إذا كان أطفالكم يعانون السمنة في مراحـل طفولتـهم الأولى ، وقبل سن البلوغ .. فهم معرضون للإصابة بالسمنة عند الكبر .

قبل أن تطرق السمنة بابك ؟؟!

٨ـ لا تتلكأ ..أسرع فوراً لشراء ميزان مضبوط ، وضعه في حمامك .. وزن نفسك عليه مرة أو مرتين أسبوعياً .

٩ـ لا تزن نفسك على أكثر من ميزان .. ويفضل أن تزن نفسك في الصباح الباكر.

١٠ـ قس محيط بطنك " الوسط " ومحيط أردافك ، ثم قم بقسمة الأول على الثاني فإذا كان الناتج أكثر من ١ فاحترس : أنت سمين .

١١ـ زن نفسك وقس طولك ثم قم بقسمة وزنك بالكيلو جرامات على مربع طولك بالمتر فإذا زاد الناتج على ٢٩ فأنت سمين وهذا يعرف " بمعامل الكتلة " ، وإذا زادت " معامل الكتلة " على ٤٠ فأنت في خطر والسمنة في طريقها أن تدمر صحتك ! !

١٢ـ أتمنى أن يكون في حمامك مرآة ، والأفضل مرآتان متقابلتان .. لتقف أمامهما مجرداً من ملابسك ، وتلاحظ جسمك من الأمام والخلف .. فإذا لاحظت أن هناك ثنايا جلدية تتدلى من فخذك ، وبطنك وصدرك ، وإذا رأيت أن بطنك وأردافك برزت للأمام والخلف ، فاعلم أن السمنة قد تربعت بداخلك، ونشرت أذرعتها خارج جسمك.

١٣ـ أمسك بثنايا جلد بطنك بالسبابة والإبهام .. فإذا لاحظت أن سمك هذه الثنايا أكثر من ٢,٥سم .. فاعلم أنك تعاني السمنة .. وتحتاج إلى وقفة مع نفسك فوراً .

١٤ـ زيارة كل ستة أشهر إلى عيادة إنقاص الوزن قد تساعدك في الكشف عن سمنتك مبكراً .

١٥ـ إذا تكرر القول من أصحابك ، وأقاربك ، وجيرانك بأنك أصبحت سميناً .. ومكرشاً وتخيناً .. و"طولاً بعرض" .. فلا تتجاهل هذه الأقاويل ، فهي عبارات تشير إلى أن السمنة قد أصابت جسمك .

١٦ـ احتفظ في حافظتك بجداول الوزن المثالي ، الموجودة في آخر الكتاب ، لتتمكن بين حين وآخر مقارنة وزنك الحالي بالأوزان المثالية .

أسرار ومعلومات عن السعر الحراري

١٧ـ ما تحتاجه من السعرات الحرارية ، يختلف عما يحتاجه غيرك ، فهناك عدة عوامل تتحكم في عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها أي شخص منا : وزن الشخص ـ نشاط الفرد .

١٨ـ المشي ، والرياضة والحركة ، وسائل مهمة لاستهلاك وفقد السعرات الحرارية .

١٩ـ ٦٠ ٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك ، تستخدم في مهام الجسم الروتينية اليومية : هضم ، امتصاص ، وتمثيل غذائي .. والباقي يحتاجه الجسم في نشاطه العضلي والذهني .

٢٠ـ معدل استهلاك السعرات الحرارية أعلى في الرجال عنه في النساء ويرجع ذلك لعدة عوامل هرمونية ، وفسيولوجية ، وتكوينية ، ولذا نجد النساء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة عن الرجال .

٢١ـ إذا كنت تعاني من زيادة في إفراز الغدة الدرقية (غدة أعلى الرقبة) فإن استهلاكك للطاقة يكون مرتفعاً .. وبالتالي ينقص وزنك بشكل ملحوظ .

٢٢ـ الأشخاص المعرضون للتوتر والقلق ، والعصبية لفترات طويلة ، عادة لا يعانون زيادة في الوزن ، لأنهم يستهلكون سعرات حرارية بشكل كبير .

٢٣ـ قبل حدوث الدورة الشهرية ، وأثناء حدوثها يزداد استهلاك السعرات الحرارية عند المرأة ، كما تزداد شهيتها لتناول الطعام ، وتكون المحصلة النهائية زيادة في وزن بعض السيدات أثناء حدوث الدورة الشهرية .

٢٤ـ في الصيف يزداد معدل استهلاك السعرات الحرارية عنه في فصل الشتاء .. ولذا نجد أن هناك زيادة في الوزن تحدث في فصل الشتاء وتقل في الصيف .

٢٥ـ معلومة مهمة ينبغي أن تعلمها جيداً .. أن الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية ، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية ، في حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات لا يمد الجسم بأكثر من ٤ سعرات حرارية .

... في " السوبر ماركت "

٢٦- وأنت جائع لا أنصحك بالذهاب للشراء من السوبر ماركت .. فقد يدفعك الجوع لشراء أطعمة عالية السعرات ، تزيد من وزنك ، وتحرمك من استكمال برنامجك الغذائي في التخسيس .

٢٧- قبل شراء أي طعام أو أي عبوة من السوبر ماركت ، عليك بقراءة المكتوب عليها.. ومعرفة مكوناتها جيداً .

- هل تحتوي على نسبة عالية من الدهون أم لا ؟
- ما أنواع الدهون الموجودة بها ؟ وهل بها نسبة عالية من الكوليسترول الضار أم لا؟
- هل بها أنواع من السكاكر ؟ وما نسبة المواد الكربوهيدراتية بها ؟
- ما هي عدد السعرات الحرارية بها ؟

٢٨- اللحوم المصنعة : السجق ، البسطرمة ، والبيف ، الهامبورجر ، واللانشون، .. بها نسبة عالية من الدهون ، وسعراتها الحرارية عالية ، ولذا لا يفضل شراؤها في فترة الرجيم ، وبالطبع يفضل اللحوم الطازجة عليها .

٢٩- نفس الأمر بالنسبة للأسماك المحفوظة ، لا يفضل تناولها في فترة الرجيم ، فعادة ما يضاف إليها أنواع من الزيوت ، والمواد الحافظة ، والأملاح التي لا تفضل في فترة الرجيم .

٣٠- في ركن الألبان ينبغي البحث عن كل ما هو خال من الدهون ، ولذا يفضل شراء اللبن منزوع الدسم تماماً ، والجبن "القريش" والزبادي، واللبن الرائب (خالى الدسم)، وعلينا تجنب الجبن عالية الدسم ، مثل : الجبن كاملة الدسم (دبل كريم) والجبن الرومي ، والجبن مثلثات (كيري،......).

- وبالطبع ينبغي تجنب شراء القشدة تماماً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون .

٣١ـ وأنصحك بشدة ، ألا تزور ركن الحلويات ، فهذا الركن مسئول بشكل كبير عن زيادة أوزان نسبة عالية من السيدات والرجال فلا لشراء الشيكولاتة ، والبنبوني ، والجاتوهات ، والآيس كريم والبسكويت ، ..

٣٢ـ احترس من شراء المربات أو الحلاوة الطحينية أو العسل بنوعيه الأسمر والأبيض.. فجميعها ذات سعرات حرارية عالية

٣٣ـ عند شراء الخبز .. تخير الخبز الأسمر الغني بالردة ، سعراته الحرارية منخفضة إذا ما قورن بالأبيض ، كما أن الردة تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتقلل الكوليسترول والجلوكوز المرتفع ، وتقلل حدوث الإمساك .

همسات فى أذنك قبل الذهاب إلى سوق الخضراوات والفواكه..!!

٣٤ـ لا أتخيل أن تخلو ثلاجة أو مطبخ أي شخص من الخيار والقِثّاء والطماطم والفلفل والجزر والفجل ، .. فهي خضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح ، بالإضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الألياف ، فتعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتحتاج إلى جهد في هضمها ، فتساعد على فقد سعرات حرارية.. لذا أنصحك بالإكثار من شرائها .

٣٥ـ يمكنك أن تشتري الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الخرشوف، الجزر، القنبيط ، البسلة ، السبانخ .. وتجنب شراء البطاطس أو القلقاس إلا على فترات متباعدة .

٣٦ـ التين والبلح والعنب النباتي .. فواكه سعراتها الحرارية عالية ، ولذا ينبغي تجنب شرائها .. ولكن يمكننا شراء فاكهة الجريب فروت ذات السعرات المنخفضة والغنية بالفيتامينات والماء والألياف . وكذا يمكننا شراء البطيخ والشمام والبرتقال واليوسفي والجوافة والكمثرى والتفاح ، أما بالنسبة للموز أو المانجو فيمكن شراؤهما على فترات متباعدة مرة كل أسبوع أو أسبوعين .

٣٧ـ اللحم العجالي ، والبقري الصغير به نسبة دهون أقل من اللحم الضأن ، ولذا يفضل شراء أنواع اللحوم الأولى عن الثانية في فترة الرجيم .

٣٨ـ عند شراء اللحم ، اطلب من جزارك أن يختار لك الأجزاء الخالية تماماً من الدهون .

٣٩ـ إذا كنت من عشاق تناول الأحشاء الداخلية .. فأنصحك ألا تكثر من شراء الكبد والكوارع والمخ ، لأن بها نسبة عالية من الدهون نسبياً، ولكن يمكنك شراء الفشة والقلوب والطِّحال ، ..

٤٠ـ البط والإوز والحمام .. طيور بها نسبة دهون عالية إذا ما قورنت بالدجاج والأرانب ، .. ولذا يفضل شراء المجموعة الثانية في فترة الرجيم ، والحد من شراء الأولى عالية السعرات الحرارية .

٤١ـ هناك بعض مزارع الطيور تضيف إلى عليق الطيور أنواعاً من الهرمونات والكيماويات ، ينبغي عند شراء الطيور تجنب هذه المزارع ، لأن لها آثاراً سيئة على الصحة ، وتؤدي إلى زيادة الوزن .

٤٢ـ الأسماك مصدر غني بالبروتينيات ، وفي الوقت نفسه بها نسبة قليلة من الدهون.. ولذا يفضل شراؤها وتناولها في فترة الرجيم الغذائي .الأسماك المفلطحة، مثل السمك البلطي وسمك موسى بها نسبة قليلة من الدهون .. وسعراتها الحرارية منخفضة إذا ما قورنت بالأسماك الملفوفة ، مثل : الثعابين ، والقراميط والبوري ، .. ولذا ينبغي الحد من شراء هذه الأسماك الملفوفة عالية السعرات .

السكر .. منطقة خطر

٤٣ـ تجنب استخدام سكر الطعام في التحلية ، فهو سريع الامتصاص ، ويتحول إلى دهون تخزن في الجسم ، بالإضافة إلى أن سعراته الحرارية مرتفعة .. ويمكن استبداله ببدائل السكر الآمنة .

٤٤ـ المربَّيات والعسل النحل والأسود ، والحلوى والشيكولاتة .. كل أنواع السكريات تساعد على زيادة الوزن ، والإصابة بالسمنة ، لذا ينبغي تجنبها تماماً .

فن التعامل مع الدهون..!

٤٥- الدهون بجميع أنواعها من أهم أسباب الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي لنا التقليل من استخدامها في طهي الطعام إلى أقصى حد ممكن ، فيكفي ملعقة أو اثنتان منها يومياً فقط .

٤٦- اللحوم والطيور المحمرة ، والأسماك المقلية ، ينبغي أن نقلل منها ، ونستبدلها باللحوم والطيور والأسماك المسلوقة أو المشوية.

٤٧- علينا تجنب تسبيك الخضراوات ، والأفضل طبخها (ني في ني) (سوتيه) بقليل من الزيوت النباتية ، ويفضل استخدام حلة البخار أو الميكروويف في طهيها .

٤٨- لا لقلي أو تحمير الخضراوات ، مثل البطاطس والباذنجان ، .. حتى لا تزيد من سعراتها الحرارية .

٤٩- قبل طهي الدجاج ينبغي نزع جلدها تماماً ، وكذا الدهون الظاهرة منها ، وبالطبع يفضل سلقها أو شيها .

٥٠- طبق السلطة ، من الأطباق المهمة في فترة الرجيم ، ولكن ينبغي اتباع الآتي في تحضيره :

- عدم إضافة الزيوت النباتية إليه حتى لا ترتفع سعراته الحرارية .
- تجنب إضافة الموستاردة والمايونيز والصلصات ، فجميعها ذات سعرات حرارية مرتفعة .
- يمكن إضافة ملعقة من خل التفاح، أو خل الطعام إلى السلطة، ولكن بدون إفراط .
- الإكثار فيها من الخضراوات الطازجة مثل : الخيار ، الطماطم ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، الكرنب ، الجزر ، الكرفس.

٥١- عند طهي البيض .. تجنب المقلي واستبدله بالمسلوق حتى لا تزيد سعراته الحرارية ، ويسبب لك زيادة نسبة الكوليسترول بالدم وزيادة الوزن .

٥٢- الأرز والمكرونة من الأطعمة الغنية بالنشويات ذات السعرات المرتفعة نسبياً.. ولذا عند تحضيرهما علينا عدم إضافة أي دهون عند الطهي ونكتفي بالسلق وإضافة بعض الأعشاب ، وعصير الطماطم .

٥٣- تجنب تناول حساء (شوربة) اللحم أو الدجاج ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من دهون اللحم .. وعند الضرورة برد الشوربة في الثلاجة ، ثم انزع ما فوقها من الدهون .

٥٤- قبل أن تتناول الطبيخ تأكد من أنه يحتوي على نسبة قليلة من الدهون ، والأفضل أن تتركه يبرد تماماً ، ثم تقوم بنزع الدهون التي تطفو على سطحه.

٥٥- قبل أن تشرب اللبن قم بغليه ثم تبريده ، وبعد ذلك انزع القشدة تماماً منه.. ويمكنك الاعتماد على الألبان خالية الدسم الجاهزة ، والتي تباع في السوبر ماركت ، ونفس الأمر بالنسبة للزبادي .. انزع "الوش" تماماً قبل تناوله واحترس من الأنواع المخلوطة (الزبادي مع القشدة) .

٥٦- الجبن الدوبل كريم ، الجبن الرومي ، والشيدر ، والفلامنك ، والركفورد بها نسبة عالية من الدهون ، ولذا ينبغي تجنب تناولها .

٥٧- إذا ضعفت وتناولت طعاماً به دهون .. أنصحك بتناول بعض الأدوية التي تقلل من امتصاص هذه الدهون ، كما أنصحك بتناول الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف وقتئذ حتى تقلل أيضاً من امتصاص الدهون.

لا تغفل عن الألياف

غالبية الألياف تمتص الماء ، وتملأ المعدة ، فتساعد على الشعور بالامتلاء بعد الأكل ، ومن ثم تقلل الشعور بالجوع لفترات طويلة ، وفائدة مهمة أخرى للألياف يستفيد بها السمان أنها تقلل الكوليسترول ، والدهنيات الضارة بالدم، وتقاوم حدوث الإمساك .

٥٨ـ الخضراوات بشكل عام تحتوي على نسبة عالية من الألياف .. ولذا أنصحك بالإكثار من تناول الطازج منها قبل الطعام ، أو عند الإحساس بالجوع، مع تناول كمية وفيرة من الماء .

٥٩ـ الردة بها نسبة عالية من الألياف .. والوجبات الغنية بالردة تحد من حدوث الإمساك ، وتعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، ولذا أنصحك بتناول الردة قبل الطعام مع تناول ٢ ـ ٣ أكواب ماء ، فتنفش في المعدة وتقلل المتناول من الطعام ، وهناك حبوب ردة يمكن تناولها قبل الطعام .

٦٠ـ إذا كنت تشكو من هشاشة في العظام ، ونقص بالكالسيوم أنصحك بعدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو حبوب الردة خاصة مع الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، لأنها تعوق وتقلل امتصاص الكالسيوم .

٦١ـ بعض الأطعمة الغنية بالألياف ، تقلل من امتصاص الحديد ولذا على المرضى الذين يعانون من أنيميا نقص الحديد ، تجنب الإفراط في تناول الألياف مع الأدوية أو الأطعمة الغنية بالحديد .

٦٢ـ الأشخاص السمان ، المصابون بالقولون العصبي ، والذين لا يستطيعون تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف ، يمكنهم تناول الردة مع الزبادي فتقلل من أعراض القولون العصبي .

٦٣ـ إذا شعرت بغازات كثيرة ، أو إسهال .. فاعلم أن جسمك يخبرك أن كمية الألياف التي تناولتها أكثر من اللازم ، فتوقف فوراً حتى تستقر أمعاؤك .. ونصيحة لك : تناول الألياف بشكل تدريجي .

خبايا الماء فى التخسيس..

٦٤ـ تناول كميات وفيرة من الماء في الصباح الباكر على الريق ، وقبل أن تتناول أي طعام آخر .. يساعد على تقليل وزنك ويخلصك من الأملاح والفضلات الزائدة .

٦٥ـ قبل أن تتناول وجباتك ، اشرب كوبا إلى ثلاثة أكواب من الماء .. تقلل من تناول الطعام وتعطيك إحساساً بالشبع .

٦٦- الخضراوات الطازجة غنية بالماء .. ولذا أنصحك بتناولها بكثرة قبل تناول الطعام .

٦٧- عصير الخضراوات مثل ، عصير الطماطم ، الجزر ، الكرفس ، .. وعصير الفواكه مثل : الجريب فروت ، التفاح ، البرتقال ، تساعدك على نزول وزنك بشكل جيد .

٦٨- استخدم حمامات الماء البارد والدافئ لتنشيط دورتك الدموية ورفع كفاءة جسمك للتخلص من الدهون الزائدة .

حتى لا تمل من الرجيم..!

٦٩- بين آن وآخر يمكنك أخذ يوم راحة من الرجيم ، تتناول فيه ما تشاء من الممنوعات ، ولكن بدون إفراط .. فهذا يساعدك من الحد من الملل والزهق .

٧٠- تجنب نظم الرجيم المعقدة ، والقاسية ، فقد تدفعك للملل ، واليأس في وقت قصير .

٧١- اجتهد أن تتبع الرجيم الغذائي مع مجموعة من أفراد الأسرة ، أو الأصحاب، فهذا يشجعك على الالتزام ، ويقلل من الملل .

٧٢ - من آن لآخر زن نفسك ، وارتد ملابسك الضيقة القديمة ، فقد يحفزك ذلك ويشجعك على الاستمرار في طريق التخسيس ويبعد عنك الملل .

٧٣- إذا شعرت بالملل ، وضعفت نفسك على اتباع الرجيم تذكر ما تسببه السمنة لك من مضاعفات على القلب والشرايين ، والمفاصل ، والكبد .. تذكر ما تسببه السمنة لك من تشويه للقوام ، وضياع للرشاقة ، ..

رجيم بلا جوع ...!!!

٧٤- المشكلات النفسية ، القلق ، التوتر ، .. قد تكون سبباً في اندفاع بعض الناس لتناول الطعام بكميات كبيرة ، ودون أن يشعروا بالجوع .. هؤلاء الأشخاص عليهم علاج مشاكلهم النفسية والتغلب عليها ، حتى لا تكون سبباً في زيادة أوزانهم.

٧٥ـ تناول السكريات يزيد من إفراز الأنسولين من البنكرياس والذي يـؤدي بـدوره إلى خفض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، فيشعر الإنسان بـالجوع الشـديد .. ولـذا علينـا التقليل من تناول السكاكر والحلويات واستبدالها بالحبوب الكاملة واللحوم والبيض ، والجبن .. فهي تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة .

٧٦ـ لا "للعزومات" والولائم ، فغالباً ما تدفع الإنسان لالتهام كمية كبيرة مـن الطعـام وخاصة الحلوى .. وكثيراً ما انهار الرجيم على يد المجاملات والولائم .

٧٧ـ الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل : الخضراوات ، والفواكه تمكث في المعدة مدة طويلة وتعطي إحساساً بالشبع ، وتؤخر الإحساس بالجوع.

٧٨ـ عند الإحساس بالجوع الذي لا يقاوم ، اشغل نفسك بأي نشاط ، كقراءة جريـدة أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك في أي موضوع .

٧٩ـ ابتعد بقدر الإمكان عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

احترس .. من رجيم الوجبة الواحدة!!

٨٠ـ أبداً .. ليست العبرة في نزول الـوزن بقلـة عـدد الوجبـات ، ولكـن العـبرة فيمـا تحتويه الوجبة من طعام وسعرات حراريـة ، فـهناك وجبـة تحتـوي علـى أكـثر مـن ٢٠٠٠ سعر حراري في حين أن هناك أربع وجبات لا يتعدى محتواها من السـعرات عن ١٠٠٠ سعر حراري .

٨١ـ زيـادة عـدد الوجبـات يزيـد عـدد السـعرات الحراريـة المفقـودة في عمليـة هضـم وامتصاص وتمثيل الطعام .. ولكن الشرط أن تكون سعرات الوجبـة منخفضـة .. ولـذا أنصحك بثلاث أو أربع وجبات يومياً .

٨٢ـ ولا تنس أن تناول وجبة واحدة في اليوم قد يسبب لك الجوع الشـديد ، ممـا قـد يدفعك إلى تناول أطعمة غير مرغوب فيها في فترة الرجيم .

حتى لا تصاب بالأنيميا..

٨٣ـ تجنب اتباع نظام غذائي للتخسيس دون أن يكون هناك إشراف طبي ، فما اتبعه غيرك من رجيم قد لا يفيدك أنت لإنقاص وزنك ، بل قد يصيبك بشحوب الوجه والأنيميا .

٨٤ـ إياك ونظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لفترات طويلة ، كالاعتماد على الزبادي أو الخضراوات أو البيض أو الألبان فقط .

٨٥ـ في فترة الرجيم ، ينبغي تناول أنواع من البروتينات الحيوانية ، مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض ، لأنها غنية بالحديد سهل الامتصاص .

٨٦ـ فيتامين سي مهم في تخليق هيموجلوبين الدم ، كما أنه هام لامتصاص الحديد .. ولذا ينبغي الإكثار من تناوله في فترة الرجيم وهو موجود بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة .

٨٧ـ يمكننا تناول العقاقير المحتوية على الحديد والفيتامينات في فترة الرجيم ، خاصة لمن يشكون أنيميا نقص الحديد ، أو السيدات الحوامل أو المرضعات الراغبات في إنقاص أوزانهن .

احذر النزول السريع..!!

٨٨ـ ينبغي أن يتراوح معدل نزول الوزن في الأسبوع بين نصف وواحد ونصف كيلوجرام ، ويزداد هذا المعدل إلى ما يقرب من ٤ كيلوجرام في الأسبوع الأول للرجيم لنزول كمية من النشا والماء مع الدهون .

٨٩ـ خير الأعمال أدومها وإن قل .. فالرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل تدريجي في فترة طويلة ، خير من الرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل مفاجئ في فترة وجيزة ، ثم تتوقف عن الالتزام به .

٩٠ـ لا ينبغي أن يقل محتوى الرجيم الغذائي عن ٩٠٠ ـ ١٠٠٠ سعر حراري يومياً .

٩١ـ في حالة هبوط الوزن بشكل سريع ، يعطي راحة من الرجيم الغذائي لمدة ٢٤ — ٤٨ ساعة مع مراجعة محتويات النظام الغذائي المتبع .

رجيم بدون دوخة وصداع

٩٢ـ علينا تنظيم مواعيد تناول الطعام .. مع عدم التباعد بين الوجبات الثلاثة الرئيسية ، وتجنب إغفال وجبة من هذه الوجبات ، حتى لا يحدث هبوط شديد في السكر بالدم .

٩٣ـ متابعة الضغط من الأمور المهمة في فترة الرجيم ، فهناك بعض الأشخاص يصابون بانخفاض في ضغط الدم في فترة الرجيم ، ويكون هذا هو السبب في شعورهم بالصداع والدوخة .

٩٤ـ عند الشعور بالدوخة والصداع ورعشة اليد ، وعرق، اعلم أن السكر بدمك قد انخفض بشكل شديد ، وهنا ينبغي رفعه بتناول كوب عصير فواكه بملعقة سكر صغيرة .

٩٥ـ علينا الاهتمام بتناول الأطعمة الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.. لأن نقص هذه العناصر قد يصاحبه دوخة وصداع . وأهم هذه الأطعمة : الفواكه والخضراوات الطازجة ، وكذا الحبوب .

٩٦ـ عند استمرار الدوخة والصداع لابد من العرض على الطبيب المختص للتفتيش عن السبب ، وتقييم الرجيم .

تذكر وأنت على المائدة..!

٩٧ـ تجنب أن تتناول الطعام واقفاً .. وتناوله بهدوء وسكينة ، ولا تقذف في فمك بأي طعام قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من طعام .. وتناول وجبتك ببطء شديد .. فالأكل السريع يملأ المعدة بكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٩٨- في تناولك للطعام استعمل أدوات الأطعمة الخاصة بالأطفال من أطباق وملاعق وشوك وسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناولك الطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٩٩- قطع طعامك إلى قطع صغيرة .. وكل قطعة قطعة ، فقد وجد أنك تشبع بعد تناول عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام ..

١٠٠- أحذر من إحضار أواني الطهي الكبيرة على مائدة تناول الطعام ، فهذا يدفعك إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دون أن تشعر .. وتؤكد بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم أمام التلفاز أكثر عرضة للإصابة بالسمنة عن غيرهم .

نصائح خاصة للمرضعات

١٠١- الإكثار من تناول الماء والعصائر الخالية من السكر ، للمحافظة على كمية اللبن طوال اليوم .

١٠٢- الاهتمام بتناول البروتينات ، مثل : اللحوم والأسماك والبيض والألبان (مسلوقة أو مشوية وبدون دهون) .

١٠٣- تناول كوبا من عصير النعناع أو شراب الشمر ، أو الينسون لتساعد على إدرار اللبن للطفل .

١٠٤- عدم تناول أي نوع من الأدوية التي تستخدم في التخسيس فمعظمها يفرز مع اللبن وله مضاعفات على الطفل .

١٠٥- الاهتمام جيداً بمزاولة الرياضة ، وممارسة رياضة المشي لتقوية عضلات البطن والحوض والتقليل من الكرش، الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل : الخضراوات الطازجة والفواكه.

١٠٦- تجنب اتباع رجيم قاس .. وينبغي ألا يقل محتوى الرجيم عن ١٥٠٠ سعر حراري يومياً ، وأن يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة .

نصائح غالية للتخلص من الكرش..!

١٠٧- اتباع رجيم غذائي قليل السعرات الحرارية .. فقير للدهون والسكريات.

١٠٨- المواظبة على رياضة المشي بشكل منتظم في الهواء الطلق .

١٠٩- ممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على تقوية عضلات البطن والحوض.

١١٠- من الممكن في حالات تضخم الكرش بشكل كبير إجراء عملية لاستئصال كمية من الدهون ، مع شد جلد البطن.

١١١- "شفط الدهون" من الوسائل الجيدة ، لتقليل الدهون المتراكمة بالبطن بشكل كبير ، ولكن يعيبها بعض المضاعفات ، مثل : النزف عقب الشفط ، أو حدوث الجلطة الدهنية بالإضافة إلى ارتفاع تكلفتها .

١١٢- هناك بعض أجهزة العلاج الطبيعي تستخدم لتقوية عضلات البطن وتقليل الدهون المحيطة بالعضلات .. من الممكن استخدامها .

١١٣- أجهزة الموجات الصوتية ، من الأجهزة الحديثة التي تساعد في تقليل الدهون المتراكمة بالبطن .. وهي توجد في مراكز التخسيس المتخصصة .

نصائح رياضية

١١٤- كما أن الرجيم وحده غير كاف للحصول على نتائج جيدة للتخسيس ، كذلك فإن اتباع الرياضة وحدها ، دون رجيم لن يكون لها دور كبير في إنقاص الوزن .

١١٥- للحصول على نتائج جيدة من الرياضة في عملية التخسيس ، علينا بمزاولتها يومياً وبشكل منتظم .. وإذا تعذر ذلك علينا مزاولتها بمعدل ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل.

١١٦- عند بداية مزاولة الرياضة ، علينا التدرج في ممارستها ، فلنبدأ بعشر دقائق في بادئ الأمر ، ثم تزيد الممارسة إلى عشرين دقيقة ، وهكذا حتى نصل إلى المعدل المطلوب .

١١٧- أفضل الأوقات لمزاولة الرياضة في الصباح الباكر قبل الإفطار أو بعد تناول الطعام بثلاث أو أربع ساعات، وبالطبع ينبغي تجنب مزاولة الرياضة عقب تناول الطعام ، والمعدة ممتلئة .

١١٨- من يشكون أمراضاً في القلب أو الشرايين أو المفاصل ، .. عليهم استشارة المختص ليحدد لهم نوع الرياضة المناسبة لهم، علينا اختيار الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة ، مع ارتداء حذاء رياضي مريح .

١١٩- من المفيد أخذ حمام دافئ ، قبل وبعد مزاولة الرياضة ، مع تجنب شرب الماء البارد عقب الرياضة مباشرة .

١٢٠- الرياضة اللازمة للتخسيس قد لا تستلزم الاشتراك في النوادي الرياضية ، أو اتباع أنواع عنيفة من الرياضة ، بل قد يفيد في عملية التخسيس مزاولة بعض التمارين البسيطة في المنزل .

١٢١- رياضة المشي وسيلة جيدة لإنقاص الوزن ، وخاصة إذا كانت بشكل منتظم ومستمر .

١٢٢- المشي يساعد على تقوية عضلات الفخذين ، والحوض والبطن ، ويقلل من الدهون المتراكمة بالجسم ، ويساعد في التخلص من الكرش .

١٢٣- لكي يأتي المشي بنتائج جيدة ، علينا ممارسته بخطى واسعة (كالجري البطيء) ، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين مع فرد الظهر .

١٢٤- مشي الفسح ومشاهدة "فاترينات العرض" والمحلات ، غير مجد في التخسيس ، بل ينبغي أن يمارس المشي بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالإحساس بالإجهاد الذي لا يقاوم .

١٢٥- لا للمشي بكعب عال ، فقد يسبب مشاكل في المفاصل ، وبروزاً للبطن ، مع إجهاد في العضلات .

١٢٦- المواظبة على أعمال المنزل من كنس ، ومسح ، وغسيل ، وتنظيف ، وكي، .. تساعد على فقد سعرات حرارية وتقلل من الدهون المتراكمة بالجسم .

١٢٧- علينا التقليل من ركوب السيارات بقد الإمكان ، مع استبدالها بالمشي والحركة وكذلك علينا التقليل من ركوب المصاعد ، ونستبدلها بالصعود على السلالم .

أدوية التخسيس بشرط ..

١٢٨- جميع أنواع الأدوية المستخدمة للتخسيس ، لن تجدي بمفردها لإنقاص الوزن ، ولكنها تساعد مع الرجيم ومزاولة الرياضة.

١٢٩- لا يمكننا أن نستخدم أي دواء ، إلا بعد استشارة الطبيب ، ودواء غيرك قد لا ينفعك .

١٣٠- لا ينصح إطلاقاً باستخدام أي هرمون لعلاج السمنة ، إلا إذا كان هناك ضرورة لذلك، ويكون ذلك تحت إشراف طبي كامل .

احترس من هذه الوسائل ..!

١٣١- الساونا أو حمامات البخار ، لا أهمية لها في علاج السمنة ، بل قد تؤدي إلى بعض المضاعفات .. فلا يجب الاعتماد عليها كوسيلة للتخسيس .

١٣٢- التدليك ، وعملية المساج ، تقلل وزن المدلك نفسه ، ولا تساعد في إنقاص وزن السمين جراما واحداً .. فلا تنخدع بها.

١٣٣- حزام البطن ، وصابون التخسيس ، وهم وخرافة ، ولا علاقة لهما بعملية التخسيس .. بل قد يؤديان إلى بعض المضاعفات .شورت أو بدلة الساونا ، لا تعمل على حرق الدهون كما يدعي البعض ، ودورها لا يذكر في عملية التخسيس.

١٣٤- تناول الأدوية الملينة مثل زيت الخروع ، يسبب لك بعض المشاكل الصحية ، ولا ينبغي الاعتماد عليه كوسيلة للتخسيس.

حتى لا يصاب طفلك بالسمنة ..

١٣٥- أبدًا .. ليس الطفل السمين رمزاً للصحة والعافية والقوة ، ولكنه مشكلة صحية، ينبغي على الآباء الإسراع لحلها .

١٣٦- أطفالنا ليسوا أكياس قطن ينبغي حشوها .. بل يجب علينا إمدادهم بالطعام الذي يساعد على نموهم بشكل طبيعي دون أن يزيد وزنهم ، حتى لا يكونوا مشكلة صحية ونفسية يصعب حلها في المستقبل .

١٣٧ـ الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم ، تقي الطفل من الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي المواظبة عليها حتى يبلغ الطفل عامين .

١٣٨ـ لقد آن الوقت أن يتوقف أطفالنا عن شراء الأغذية قليلة الفائدة ، والتي يمتلئ بها كثير من السوبر ماركت مثل : الكاراتيه والشيبس ، والحلويات والجاتوهات ..هى المتهم الأول وراء سمنة أطفالنا .

١٣٩ـ الكمبيوتر ، الأتاري ، التليفزيون : ثلاثة أجهزة متهمة في سمنة أطفالنا.. فعلينا وضع حدود لاستخدام هذه الأجهزة ، ومنع أبنائنا من المكوث أمامها لفترات طويلة .

١٤٠ـ علينا أن نشجع أطفالنا على الحركة والنشاط ، ومزاولة الرياضة وخاصة السباحة، والعدو ، وركوب الدراجات.

١٤١ـ ينبغي تشجيع أبنائنا على تناول عصير الفواكه الطازجة بدلاً من المياه الغازية والعصائر الصناعية التي تزيد من أوزانهم ولا تمدهم بفائدة غذائية تذكر .

١٤٢ـ منذ الصغر علينا تدريب أطفالنا على تناول السلطات والخضراوات الطازجة ، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، ولا تجعل أطفالنا يفرطون في تناول الطعام.

١٤٣ـ قدر الإمكان ينبغي لنا تقليل الدهون المقدمة لأطفالنا ، فيفضل أن تقدم لهم الأسماك والطيور واللحوم مشوية أو مسلوقة قبل الجراحة ..!

١٤٤ـ أولاً لابد أن نقتنع أن الجراحة ليست هي الخط الأول في علاج السمنة، ولا نلجأ إليها إلا بعد فشل كل الوسائل المكنة في علاج السمنة .

١٤٥ـ ليست كل حالات السمنة يمكن علاجها بالجراحة .. ولكننا نقتصر فقط على السمنة المرضية التي سببت مضاعفات شديدة لصاحبها

١٤٦ـ هذه العمليات تحتاج إلى مهارات خاصة ، ولذا ينبغي التدقيق جيداً في اختيار الأطباء الجراحين المتخصصين في هذا المجال.

١٤٧ـ هذه العمليات مكلفة مادياً .. ومن الضروري تنظيم التغذية بعد إجرائها ولفترات طويلة .

لحظة قبل : " شفط الدهون "

١٤٨ـ لا يتم اللجوء إلى "عمليات الشفط" إلا بعد فشل محاولات الرجيم والرياضة .

١٤٩ـ إذا كانت مقاييس جسمك معتدلة تماماً ، ولكن لديك سمنة موضعية بارزة في جزء ما من جسمك (الأرداف ـ البطن ـ الثدي ـ اللغد ـ ...) يمكنك بواسطة الشفط التخلص منها .

١٥٠ـ أجهزة الشفط لا يمكن استخدامها لشفط كميات كبيرة من الدهون في المرة الواحدة ، ولكن يمكن تكرار عملية الشفط مرات أخرى .

١٥١ـ قد تحدث بعض المضاعفات من هذه العملية ، مثل : النزف الدموي عقب الشفط ، أو حدوث جلطة ، ولذا علينا التدقيق جيداً في اختيار المراكز المتخصصة في هذا المجال ، والتي بها أطباء مدربون على عملية الشفط ، وأجهزة شفط حديثة .

١٥٢ـ علينا الالتزام بالرجيم الغذائي عقب الشفط ، حتى لا تعود السمنة في مناطق أخرى .

الأعشاب الطبيعية ..

١٥٣ـ لا تستخدم أي أعشاب في عملية التخسيس إلا بعد أن تتأكد من مكوناتها، وأصلها ، وجرعتها ، وأعراضها الجانبية.

١٥٤ـ الأعشاب مثل الأدوية ، لا ينبغي استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

١٥٥ـ يجب التوقف فوراً عن تناول الأعشاب ، عند ظهور أي أعراض جانبية منها .

١٥٦ـ الأعشاب بمفردها ، بدون رجيم ، أو مزاولة الرياضة ، لا يمكن أن تكون وسيلة جيدة للتخسيس .

١٥٧ـ خل التفاح من المواد التي يمكن استخدامها في فترة التخسيس فهو يقلل من الدهون الضارة ، ويساعد في إنقاص الوزن ، ولكن علينا اختبار الأنواع الجيدة ،

والاحتراس من الأنواع الرديئة ويكفي ملعقة كبيرة من خل التفاح في اليوم قبل وجبة الإفطار .

١٥٨ـ خل الطعام ، قد يؤدي إلى التهابات بالمعدة واضطرابات بوظائف الكبد ،.. وخاصة إذا كان هناك إفراط في تناوله ، ولذا لا ينبغي الإفراط في تناوله ويكفي ملعقة صغيرة على السلطة بين آن وآخر .

عهد وميثاق جديد!!

١٥٩ـ النية الصادقة ، والإرادة القوية أقوى سلاح في مواجهة السمنة .. ولا يمكننا أن نتخيل أن أصحاب الإرادة الضعيفة والعزيمة الهشة ، ينجحون في التخلص من سمنتهم .

١٦٠ـ عليك عزيزي السمين أن تغير من أسلوب حياتك ، وتصبح إنساناً جديداً، عليك أن تغير من عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب ، عليك أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنساناً نشيطاً مواظباً على المشي وممارسة الرياضة، والقيام بأعمال المنزل بدون الاعتماد على الآخرين .

١٦١ـ طريق محاربة السمنة طويل طويل ، وخصمك قوي وشديد ، فلا تجعل اليأس يتسرب إلى نفسك ، ولا تجعل الملل يدب فيك ، وعليك بالصبر وعدم استعجال النتائج في محاربة السمنة ، واتبع أسلوب الخطوة خطوة في التخلص من السمنة حتى لا تجهد نفسك أو تيأس .

١٦٢ـ لا تضعف أمام أصناف المأكولات المغرية ، ولا تقع فريسة للأطعمة التي يكتظ بها السوبر ماركت ، وقل : لا للمجاملات والولائم المغرية ، وخذ على نفسك عهداً ألا تقترب من مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم : البيتزا والهامبورجر ، والمقليات والمحمرات ، ..

١٦٣ـ بين آن وآخر اقرأ عن مضاعفات السمنة ومشاكلها ، حتى يكون لك الحافز القوي والهدف الواضح للتخلص منها واجعل دائماً هدفك هو الحصول على وزن مثالي، وجسم رشيق خال من الأمراض والعلل ..

أخطر مشكلة : بعد نزول الوزن
كيف تستطيع أن تحافظ على وزنك المثالى ؟

أكثر من ٩٠٪ ممن نجحوا فى علاج السمنة وإنقاص أوزانهم يعودون مرة أخرى إلى الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن من جديد رغم المجهود الضخم الذى بزلوه ٠٠وهذه المشكلة فى غاية الخطورة ، فبالإضافة إلى مشاكلها الصحية فهى تسبب الملل واليأس لهؤلاء الأشخاص.

ما أحب أن أؤكد عليه هنا ان البدناء لديهم عدد كبير من الخلايا الدهنية أكثر من الطبيعى (مخازن الدهون) وعادة تكون محشوة بكمية ضخمة من الدهون المخزنة ، ومع اتباع برامج التخسيس تفرغ هذه المخازن من الدهون المختزنة٠٠ولكن بمجرد كسر البرنامج والعودة إلى الطعام تمتلئ هذه المخازن مرة أحرى بالدهون ٠٠ معنى هذا الكلام أنه لاسبيل للحصول على الوزن المثالى مدى الحياة إلا بتنظيم تناول الطعام كما ونوعا مع النشاط والحركة.

والسؤال المهم الآن :

كيف نستطيع أن نحافظ على وزننا المثالى بعد الوصول إليه ؟

هناك أربع طرق يمكنك بها أن تحافظ على وزنك المثالى :

أولا :

تناول برنامج غذائى يحتوى على عدد من السعرات الحرارية مساو لاحتياجات جسمك اليومية من السعرات للقيام بالأعمال والأنشطة المختلفة.

وزنك المثالى X (٢٥ — ٣٠ سعرا حراريا)

وبذلك تضمن أنه ليس هناك فائض من السعرات يتم تخزينه على هيئة دهون وأقدم لك نموذج لبرنامج لتثبيت الوزن :

الإفطار:

بيضة مسلوقة جيدة

أوطبق فول مع قليل من الزيت والليمون

+ قطعة جبن قريش أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب زبادي بدون دسم

+ نصف رغيف أسمر + خيار وطماطم

+ شاي أو قهوة بملعقة سكر.

تصبيرة :
ثمرة فاكهة
الغداء:
كوب كبير من الماء
سلطة خضراء (فلفل أخضر - خيار - طماطم - خس - خل)
+ ٢ قطعة لحمة مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو٢ سمكة مشوية أو ٢بيضة مسلوقة جيدة أو قطعة جبن قريش+ طبق خضار سوتيه + نصف رغيف اوطبق أرز أو مكرونة صغير.
العشاء:
كوب كبير من الماء
+ بيضة مسلوقة جيدة أو (٥) ملاعق فول
+ منتجات الألبان (كوب زبادي خال الدسم أو كوب لبن منزوع الدسمأو كوب لبن رائب)
+ ربع رغيف + سلطة خضراء (بقدونس - خيار - طماطم - خس - فلفل)
+ فاكهة طازجة (برتقال ،يوسفى ،جوافة ،كمثرى ،بطيخ ، تفاح، موز، مشمش، برقوق).

ملاحظات على هذا البرنامج:

١- رياضة المشى مهمة (للحفاظ على الوزن).
٢- يمكن عدم التقيد تماما بهذا البرنامج ويتم تناول أى طعام وبأى كمية لمدة يوم واحد أسبوعيا.
٣- من المستحب شراء ميزان مضبوط ومتابعة الميزان مرتين أو ثلاث أسبوعيا، مع متابعة الطبيب مرة كل شهر أو شهرين.
٤- ينبغى الحد من تناول الدهون والزيوت والمقلى والمحمر والحلويات مع برامج التثبيت .
٥- ينبغى التقليل قدر الإمكان من إضافة الدهون أو الزيوت إلى الخضراوات المطبوخة.
٦- الخضراوات الطازجة من الممكن تناولها بأى كمية ،والفواكه باعتدال.
٧- عند تناول الأرز أو المكرونة ينبغى تقليل الدسم المضاف إليها قدر الإمكان.
٨- أفضل أنواع الزيوت فى الطهى زيت الزيتون والزيت الحار.

ثانيا :

الوسيلة الثانية لتثبيت الوزن وتتم كالآتى :

اتباع البرنامج السابق ومن الممكن كسر يوم أو يومين أو ثلاثة أو أربعة يتبعها الالتزام برجيم الألف كالورى (ارجع الى البرامج الغذائية)بنفس عدد أيام الكسر يوم أو يومان أو ثلاثة أو أربعة.

رجيم تثبيت ← ٣ يوم كسر الرجيم ← ٣يوم رجيم ١٠٠٠ كالورى ← رجيم تثبيت ← ٢يوم كسر الرجيم ← ٢ يوم رجيم ١٠٠٠ كالورى

الوسيلة الثالثة :

اتباع يوم رجيم منخفض السعرات (يفضل رجيم الألف كالورى) واليوم التالى يتم كسر الرجيم وتناول ما لذ وطاب وفى حال تناول كميات كبيرة من الاطعمة عالية السعرات يجب أن يتبعه يوم فواكه بأى كمية طوال النهار .

يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم ← يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم

الوسيلة الرابعة

لا تعتمد على الرجيم الغذائى ولكن اعتمد على مزاولة الرياضة لاستهلاك أى طعام يتم تناوله بمعنى : إذا تناولت وجبة مقدارها ٢٠٠ سعر يلزمك مزاولة نشاط رياضى يفقدك ٢٠٠ سعر من خلال المشى ، الجرى ، التمارين ...(انظر جدول استهلاك السعرات بالأنشطة الرياضية).

جداول توضح السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة مقدرة لكل ١٠٠ جم

جدول (١) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
أرانب مشوية	١٩٣	سجق	٥٩٢
أرانب مسلوقة	١٩٤	لانشون	١٧٢
بط بالعظم	١٧٠	الأسماك	
بط بدون عظم	٣٠٠	جمبرى	٩٠
الإوز	٣٤٩	بلطى	١٠٠
حمام مسلوق	١٠٠	بورى مدخن	٨٥
حمام مشوى	١٠٥	بورى مشوى	١٧٠
ديك رومى	٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠
فراخ مشوية	١٣٠	سردين معلب	٢٩٤
لحم بقرى برجر	٢٦٠	رنجة مدخنة	١٨٩
لحم بقرى ستيك	٢٧٣	سلامون مدخن	١٦١
كلاوى بقرى	٢٧٨	كابوريا	٩٤
قلب بقرى	٢٧٨	سمك موسى مقلى	٢٤١
مخ بقرى	٢٧٨	سمك موسى مدخن	٥٠
كبدة مشوية	٢٧٨	سمك مرجان	٧٠
بتلو مشوى	٢٧٨	سمك أنشوجة	١٤٠
بتلو محمر	٥١٢	أم الخلول	٥٠
لحم ضأن	٣٠٠	بطاريخ مشوية	٢٦٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك قارون	٦٧
كلاوى عجل	١٢٩	سبيط	٦١
كلاوى ضأن	١٠٥		
كرشة	٩٩		
اللحوم المصنعة			
هامبورجر	٢٨٦		
لانشون معلب	٢٩٤		

جدول (٢) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
الألبان ومنتجاتها		كوكاكولا	٨٢
لبن كامل الدسم	١١٠	كوكاكولا دايت	٢
لبن منزوع الدسم	٤٥	لبن بالشيكولاتة	٥٥٠
معلقة لبن بودرة(صغيرة)	٢٢	كاكاو	٤٥٢
لبن رائب	٦٠	الحلوى	
زبادى	٥٥	بسبوسة سادة	٤٨٠
آيس كريم	٢١٠	أرز باللبن	١٤٤
جبنة قريش	١١٦	جيلى	٥٩
جبنة ركفورد	٣٧٠	شيكولاتة محلاة	٤٧٧
جبنة رومى	٣١٣	سكر المائدة للتحلية	٣٨٥
جبنة شيدر	٣٩٨	عسل نحل	٣٢٠
جبنة فلمنك	٣٧٠	عسل تمر	٣١٧
جبنة دمياطى	٤٢٠	حلاوة طحينية	٥١٦
جبنة كيرى	٨١٠	كنافة محشية	٧٨٠
جبنة قديمة	٤٢٠	عسل أسود	٢٣٢
مش	٧٧	جاتوه	٣٥٠
جبنة اسطنبولى	٢٣٥	تورتة كاسترد	٣٥٤
جبنة ثلاجة	٣٨٠	تورتة اسفنجية	٣٩٤
المشروبات		مربى الفراولة	٢٧٥
عصير أناناس	٧٠	غريبة	٥٢١
عصير برتقال	٣٧	كريز طازج	٤٠
عصير جريب فروت	٦٠	كريمة	٣٨٧
عصير جزر	٥٠	مهلبية	١٢٩
عصير طماطم	٣٥	نوجة	٤٢٠
عصير ليمون	٧	بلح شام	٣٨٠
عصير تفاح	٥٨	بقلاوة	٣٩٠
عصير يوسفى	٤٤	أم علی	٤٥٥

جدول (٣) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
الفواكه		بصل طازج	٢٣
أناناس	٣٨	بصل اخضر	٣٦
برتقال	٢٧	بنجر	٤٤
بطيخ	١٦	بطاطا مسلوقة	٨٥
بلح	٢١٤	بطاطس شيبس	٢٢٠
تين	٧٩	بامية	٣٢
تفاح	٥٨	مقدونس	٢٨
توت	٣٦	ثوم	٦٠
جريب فروت	١٧	جزر	٤٥
جوافة	٧٠	خس	١١
جوز هند	٣٣٦	خرشوف	٧
خوخ	٣٦	خيار	١٢
رمان	٢٠	سبانخ	٣٦
شمام	١٣	طماطم	٢٠
عنب نباتى	٢٤٩	فاصوليا جافة	٩٣
عنب ببذر	٩٠	فاصوليا خضراء	٧
فراولة	٣٤	ورق فجل	٢٥
كمثرى	٣٠	جرجير	١٩
كريز	٤٠	قنبيط	٢٥
ليمون	١٥	كوسة	٢٥
مانجو	٦٦	كرنب طازج	٣٢
موز	٤٥	كرنب مسلوق	١٦
مشمش	٥١	كرفس	٩
يوسفى	٢٤	لوبيا بلدى	٣٣
الخضراوات		خبيزة	٤٧
باذنجان رومى	١٥	قلقاس	٧٥
بسلة مسلوقة	٤٩		
بسلة مجففة	١٠٠		

جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
البقوليات ومتنوعات		فستق	٥٩٤
فول مدمس	١١٠	جوز	٦٥١
عدس جاف	٣٤٠	بندق	٦٣٤
"شوربة" عدس	١٠٠	سمسم	٥٩٥
طحين قمح	٣٤٥	مشمش مجفف	٢٧٠
طحين ذرة	٣٥٠	زبيب	٣٠٠
أرز مسلوق	١١٦	قراصيا مجففة	١٥٠
فول نابت	١١٢	جوز هند	٦٥٠
حمص الشام	٣٥٠	الدهون	
لوبيا جافة	٣٤٠	زبدة	٨٠٠
ترمس	٣٧٢	زيت زيتون	٩٣٠
فيشار	٢٨٦	زيت ذرة	٤٨٠
خبز أبيض	٢٤٣	زيت بذرة الكتان	٤٥٠
خبز أسمر	٢٢٩	سمن نباتى	٧٩٥
خبز شعير	٢٥٠	البهارات وفواتح الشهية	
فطير رقائق	٣٥٨	طرشى أفرنجى	٦٥
بيتزا بالجبن	٢٣٦	زيتون أخضر	٧٠
بيتزا بالسجق	٢٣٤	زيتون أسود	٨٥
شعرية	٦٥	طرشى بلدى	٧٥
مكرونة مسلوقة	١١٥	باذنجان مخلل	١٠٥
المكسرات		فلفل أسود	٢٣٧
فول سودانى	٥٨٥	فلفل أحمر	٢٨٧
لب أسمر	٥٩٥	كزبرة	٣٦٠
لب أبيض	٥٥٤	قرنفل	٢٨٢
لوز	٥٩٨	قرفة	٢١٥

جداول صادرة عن وزارة الزراعة الأمريكية توضح الأغذية المختلفة وما تحتويه من عناصر غذائية متنوعة والسعرات الحرارية لكل طعام حسب كميته المحددة

	الطعام	حليب كامل الدسم دهن ٣.٣٪	حليب قليل الدسم دهن ٢٪	حليب بدون الدسم مع فيتامين أ	زبد الحليب من حليب مقشوط	حليب مجفف كامل الدسم	حليب معلب محلى	حليب معلب مبخر كامل الدسم	حليب معلب مبخر بدون دسم	حليب ماعز	كريمة ٥٠٪
		الحليب والكريمة									
	الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ أو أونصة	١ كوب	١ كوب	١ ملعقة
	الوزن (جرام)	٢٤٤	٢٤٤	٢٤٥	٢٤٥	١٢٨	٣٠٦	٣١.٥	٢٥٦	٢٤٤	١٥
	السعرات الحرارية (كالوري)	١٤٩,٩٢	١٢١,٢	٨٥,٥٣	٩٨,٩٩	٦٣٤,٦٩	٩٨١,٥٨	٤٢,٣٣	١٩٩,٤٨	١٦٧,٩	١٩.٥٥
	الماء (جرام)	٢١٤,٧	٢١٧,٦٧	٢٢٢.٤٦	٢٢٠.٨٢	٣.١٦	٨٣.١١	٢٣.٣٢	٢٠٣.٢٦	٢١٢.٣٥	١٢.٠٩
	البروتينات (جرام)	٨,٠٣	٨,١٣	٨,٣٥	٨.١١	٣٣.٦٩	٢٤.٢	٢.١٥	١٩.٣٣	٨.٦٩	٠.٤٤
	النشويات (جرام)	١١,٧٣	١١,٧١	١١,٨٨	١١.٧٤	٤٩.١٨	١٦٦.٤٦	٣.١٦	٢٩.٠٦	١٠.٨٦	٠.٦٥
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٢٩١,٣٤	٢٩٦.٧	٣٠٢.٣٣	٢٨٥,١٨	١١٦٧,٨٧	٨٦٧.٥١	٨٢.١٥	٧٤١.١٢	٣٢٥.٧٤	١٥.٧٤
	الفوسفور (ملجم)	٢٢٧,٩	٢٣٢.٠٤	٢٤٧.٢١	٢١٨.٥٤	٩٩٢.٦٤	٧٧٥.١	٦٣.٧٩	٤٩٨.٩٤	٢٧٠.١١	١٤.٢٨
	الحديد (ملجم)	٠.١٢	٠.١٢	٠.١	٠.١٢	٠.٦	٠.٥٨	٠.٠٦	٠.٧٤	٠.١٢	٠.٠١
	الصوديوم (ملجم)	١١٩,٥٦	١٢١,٧٦	١٢٦.١٨	٢٥٧.٠١	٤٧٥.٢٦	٣٨٨.٦٢	٣٣.٣٣	٢٩٤.٤	١٢١.٥١	٦.١١
	البوتاسيوم (ملجم)	٣٦٩.٦٦	٣٧٦,٧٤	٤٠٥,٧٢	٣٧٠.٦٩	١٧٠٢.٢٧	١١٣٦.٤٨	٩٥.٤٨	٨٤٨.٦٤	٤٩٨.٧٤	١٩.٤٤
	الماغنسيوم (ملجم)	٣٢,٧٩	٣٣,٣٥	٢٧.٨٣	٢٦,٨٣	١٠٨.١٧	٧٨.٤٩	٧.٦٢	٦٩.١٢	٣٤,٠٩	١.٥٣
	الزنك (ملجم)	٠,٩٣	٩٥.	٩٨.	١.٠٣	٤.٢٨	٢.٨٨	٠.٢٤	٢.٣	٠.٧٣	٠.٠٨
	النحاس(ملجم)	٠,٠٢	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.١	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠٤	٠.١١	٠
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٣٠٧.٤٤	٥٠٠.٢	٤٩٩.٨	٨٠.٨٥	١١٨٠.١٦	١٠٠٣.٦٨	١٢٥.٠٦	١٠٠٣.٥٢	٤٥١.٤	٦٥.١
	ثيامين (ملجم)	٠.٠٩	٠.١	٠.٠٩	٠.٠٨	٠.٣٦	٠.٢٨	٠.٠١	٠.١٢	٠.١٢	٠.٠١
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.٤	٠.٤	٠.٣٤	٠.٣٨	١.٥٤	١.٢٧	٠.١	٠.٧٩	٠.٣٤	٠.٠٢
	نياسين	٠.٢	٠.٢١	٠.٢٢	٠.١٤	٠.٨٣	٠.٦٤	٠.٠٦	٠.٤٥	٠.٦٨	٠.٠١
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.١	٠.١	٠.١	٠.٠٨	٠.٣٩	٠.١٦	٠.٠٢	٠.١٦	٠.١١	٠.٠١
	فولات (مكجم)	١٢.٢	١٢.٤٤	١٢.٧٤	١٢.٢٥	٤٧.٣٦	٣٤.٢٧	٢.٤٩	٢٢.٢	١.٤٦	٠٣٨
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠.٨٧	٠٨٩	٩٣.	٠.٥٤٠	٤.١٦	١.٣٦	٠.٠٥	٠.٦١	٠.٦١	٠.٠٥
	فيتامين جـ (ملجم)	٢.٢٩	٢.٣٢	٢.٤	٢.٤	١١.٦	٧.٩٦	٠.٥٩	٣.١٧	٣.١٥	٠.١٣
	دهون (جم)	٨.١٥	٤,٦٨	٠,٤٤	٢.١٦	٣٤,١٩	٢٦,٦٢	٢,٣٨	٠,٥١	١٠,١	١,٧٣
	دهون مشبعة (جم)	٥,٠٧	٢,٩٢	٠,٢٩	١,٣٤	٢١,٤٣	١٦,٧٩	١,٤٥	٠,٣١	٦,٥١	١,٠٧
	دهون أحادية (جم)	٢,٣٥	١,٣٥	٠,١٢	٦٢.	١٠,١٤	٧,٤٣	٠,٧٤	٠,١٦	٢,٧١	٠,٥
	دهون متعددة (جم)	٠,٣	٠,١٧	٠,٠٢	٠,٠٨	٠,٨٥	١,٠٣	٠,٠٨	٠,٠٢	٠,٣٦	٠,٠٦
	كوليسترول (ملجم)	٣٣,١٨	١٨,٣	٤,٤١	٨,٥٨	١٢٤,٢٩	١٠٣,٧٣	٩,٢٦	٩,٢٢	٢٧,٨٢	٥,٥٤

	الطعام	منتجات الألبان											
		زبد بدون ملح	شيدر	جبن حلوم مع الكريمة	جبن حلوم بدون كريمة	جبن حلوم ٢٪ دهن	جبن كريمة	جبن فيتا	جبن ماعز شبه طرية	جبن روكفور	البيض طازج غير مسلوق	بياض البيضة غير مسلوقة	صفار البيضة غير مسلوقة
	الكمية	ملعقة كبيرة	١ كوب قطع	١ كوب	١ كوب	١ كوب	ملعقة كبيرة	١ أونصة	١ أونصة	١ أونصة	بيضة كاملة	بياض بيضة	صفار بيضة
	الوزن (جرام)	١٤.٢	١٣٢	٢١٠	١٤٥	٢٢٦	١٤.٥	٢٨.٣٥	٢٨.٣٥	٢٨.٣٥	٥٨	٣٣.٤	١٦.٦
	السعرات الحرارية (كالوري)	١٠١.٨١	٥٣١.٤	٢١٧.٠٣	١٢٢.٦٦	٢٠٢.٦٨	٥٠.٦١	٧٤.٧٢	١٠٣.١٩	١٠٤.٦٢	٨٦.٤٢	١٦.٧	٥٩.٤٣
	الماء (جرام)	٢.٥٥	٤٨.٥١	١٦٥.٨٢	١١٥.٦٧	١٧٩.٢٥	٧.٧٩	١٥.٦٥	١٢.٩	١١.١٦	٤٣.٦٩	٢٩.٣٣	٨.١
	البروتينات (جرام)	٠.١٢	٣٢.٨٧	٢٦.٢٣	٢٥.٠٤	٣١.٠٥	١.٠٩	٤.٠٣	٦.١٢	٦.١١	٧.٢٤	٣.٥١	٢.٧٨
	النشويات (جرام)	٠.٠١	١.٦٩	٥.٦٣	٢.٦٨	٨.٢	٠.٣٩	١.١٦	٠.٧٢	٠.٥٧	٠.٧١	٠.٣٤	٠.٣
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٣.٣٤	٩٥٢.١٢	١٢٦	٤٥.٩٧	١٥٤.٨١	١١.٥٩	١٣٩.٦٢	٨٤.٤٨	١٨٧.٦٢	٢٨.٤٢	٢	٢٢.٧٤
	الفوسفور (ملجم)	٣.٢٤	٦٧٥.٩٧	٢٧٦.٧٨	١٥٠.٨	٣٤٠.١٣	١٠.١٤	٩٥.٦	١٠٦.٣١	١١١.١٦	١٠٣.٢٤	٤.٣٤	٨١.٠١
	الحديد (ملجم)	٠.٠٢	٠.٩	٠.٢٩	٠.٣٣	٠.٣٦	٠.١٧	٠.١٨	٠.٤٦	٠.١٦	٠.٨٤	٠.٠١	٠.٥٩
	الصوديوم (ملجم)	١.٥٦	٨١٩.٠٦	٨٥٠.٠٨	١٨.٥٦	٩١٧.٥٦	٤٢.٨٥	٣١٦.٤١	١٤٦	٥١٢.٨٥	٧٣.٠٨	٥٤.٧٨	٧.١٤
	البوتاسيوم (ملجم)	٣.٦٩	١٢٩.٨٩	١٧٧.٠٣	٤٦.٩٨	٢١٧.٤١	١٧.٣١	١٧.٥٢	٤٤.٧٩	٢٥.٧١	٧٠.١٨	٤٧.٧٦	١٥.٦
	الماغنسيوم (ملجم)	٠.٢٨	٣٦.٦٧	١١.٠٥	٨٣٧١	١٣.٥٦	٠.٩٣	٥.٤٥	٨.٢٢	٨.٣٧	٥.٨	٣.٦٧	١.٤٩
	الزنك (ملجم)	٠.٠١	٤.١١	٠.٧٨	٠.٦٨	٠.٩٥	٠.٠٨	٠.٨٢	٠.١٩	٠.٥٩	٠.٦٤	٠	٠.٥٢
	النحاس (ملجم)	٠	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٠٦	٠	٠.٠١	٠.١٦	٠.٠١	٠.٠١	٠	٠
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٤٣٤.٢٤	١٣٩٧.٨٨	٣٤٢.٣	٤٣.٥	١٥٨.٢	٢٠٦.٩٢	١٢٦.٧٢	٣٧٨.١٩	٢٩٦.٨٢	٣٦٨.٣	٠	٣٢٢.٨٧
	ثيامين (ملجم)	٠	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٠٥	٠	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠٤	٠	٠.٠٣
	ريبوفلافين (ملجم)	٠	٠.٥	٠.٣٤	٠.٢١	٠.٤٢	٠.٠٣	٠.٢٤	٠.١٩	٠.١٧	٠.٢٩	٠.١٥	٠.١١
	نياسين	٠.٠١	٠.١١	٠.٢٦	٠.٢٢	٠.٣٣	٠.٠١	٠.٢٨	٠.٣٣	٠.٢١	٠.٠٤	٠.٠٣	٠
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠	٠.١	٠.١٤	٠.١٢	٠.١٧	٠.٠١	٠.١٢	٠.٠٢	٠.٤	٠.٠٨	٠	٠.٠٧
	فولات (مكجم)	٠.٤	٢٤.٠٢	٢٥.٦٢	٢١.٤٦	٢٩.٦١	١.٩١	٩.٠٧	٠.٥٧	١٣.٨٩	٢٧.٦٢	١	٢٤.٢٤
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠.٠٢	١.٠٩	١.٣١	١.٢	١.٦١	٠.٠٦	٠.٤٨	٠.٠٦	٠.١٨	٠.٥٨	٠.٠٧	٠.٥٢
	فيتامين جـ (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون (جم)	١١.٥٢	٤٣.٧٥	٩.٤٧	٠.٦١	٤.٣٦	٥.٠٦	٦.٠٣	٨.٤٦	٨.٦٩	٥.٨١	٠	٥.١٢
	دهون مشبعة (جم)	٧.١٧	٢٧.٨٤	٥.٩٩	٠.٤	٢.٧٦	٣.١٩	٤.٢٤	٥.٨٥	٥.٤٦	١.٨	٠	١.٥٩
	دهون أحادية (جم)	٣.٣٣	١٢.٤	٢.٧	٠.١٦	١.٢٤	١.٤٣	١.٣١	١.٩٣	٢.٤	٢.٢١	٠	١.٩٥
	دهون متعددة (جم)	٠.٤٣	١.٢٤	٠.٢٩	٠.٠٢	٠.١٣	٠.١٨	٠.١٧	٠.٢	٠.٣٧	٠.٧٩	٠	٠.٧
	كوليسترول (ملجم)	٣١.٠٨	١٣٨.٤٧	٣١.٢٩	٩.٧٢	١٨.٩٨	١٥.٩١	٢٥.٢٣	٢٢.٤	٢٥.٥٢	٢٤٦.٥	٠	٢١٢.٦٥

الطعام	الأيس كريم والحليب المثلج				الدهون والزيوت						
	أيس كريم بالشيكولاتة	أيس كريم بالفراولة	أيس كريم بالفانيليا	حليب مثلج فانيلا	مرجرين عادى صلب من زيت الذرة (مهدرج)	مرجرين لين من زيت الذرة	مرجرين ٦٠ ٪ زيت ٤٠٪ زبد	زيت الذرة الطبخ	زيت الزيتون للطبخ	زيت الفول السودانى للسلطة أو للطبخ	زيت السمسم للسلطة أو الطبخ
الكمية	نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب	١ ملعقة صغيرة	١ ملعقة	١ ملعقة	١ ملعقة	١ ملعقة	١ ملعقة كبيرة	١ ملعقة
الوزن (جرام)	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٤.٧	٤.٧	١٤.٢	١٣.٦	١٣.٥	١٣.٥	١٣.٦
السعرات الحرارية (كالورى)	١٤٢,٥٦	١٢٦,٧٢	١٣٢,٦٦	٩١,٧٤	٣٣,٧٨	٣٣,٦٧	١٠١,٩٦	١٢٠.٢٢	١١٩,٣٤	١١٩,٣٤	١٢٠,٢٢
الماء (جرام)	٣٦.٧٦	٣٩.٦	٤٠.٢٦	٤٥.٠١	٠.٧٤	٠.٧٦	٢.٢٤	٠	٠	٠	٠
البروتينات (جرام)	٢.٥١	٢.١١	٢.٣١	٢.٥١	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.١٢	٠	٠	٠	٠
النشويات (جرام)	١٨.٦١	١٨.٢٢	١٥.٥٨	١٤.٩٨	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٠٩	٠	٠	٠	٠
الألياف (جرام)	٠.٧٩	٠.٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
الكالسيوم (مجم)	٧١,٩٤	٧٩.٢	٨٤.٤٨	٩١.٧٤	١.٤١	٠,١٢٥	٣.٩٨	٠	٠.٠٢	٠.٠١	٠
الفوسفور مجم	٧٠,٦٢	٦٦	٦٩.٣	٧١.٩٤	١.٠٨	٠.٩٥	٣.٢٧	٠	٠.١٦	٠	٠
الحديد مجم	٠.٦١	٠.١٤	٠.٠٦	٠.٠٧	٠	٠	٠.٠١	٠	٠.٠٥	٠	٠
الصوديوم مجم	٥٠.١٦	٣٩.٦	٥٢.٨	٥٦.١	٤٤.٣٤	٥٠.٧	١٢٧.٣٧	٠	٠.٠١	٠.٠١	٠
البوتاسيوم مجم	١٦٤.٣٤	١٢٤.٠٨	١٣١.٣٤	١٣٩.٢٦	١.٩٩	١.٧٧	٥.١١	٠	٠	٠	٠
الماغنسيوم مجم	١٩.١٤	٩.٢٤	٩.٢٤	٩.٩	٠	٠	٠	٠	٠.٠١	٠	٠
الزنك مجم	٠.٣٨	٠.٢٢	٠.٤٦	٠.٢٩	٠	٠	٠	٠	٠.٠١	٠	٠
النحاس مجم	٠.٠٩	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٠١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
فيتامين (أ) و.د	٢٧٤.٥٦	٢١١.٢	٢٦٩.٩٤	١٠٨.٩	١٦٧.٨٤	١٦٧.٨٤	٥٠٧.٠٨	٠	٠	٠	٠
ثيامين مجم	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٤	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
ريبوفلافين مجم	٠.١٣	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٤	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
نياسين مجم	٠.١٥	٠.١١	٠.٠٨	٠.٠٦	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
فيتامين ب٦ ملج	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٤	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
فولات مكجم	١٠.٥٦	٣.٣	٣.٩٦	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.٢٨	٠	٠	٠	٠	٠
فيتامين ب١٢ مكجم	٠.١٩	٠.٢	٠.٢٦	٠.٤٤	٠	٠	٠.٠١	٠	٠	٠	٠
فيتامين ج ملجم	٠.٤٦	٠.٤	٠.٥٣	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠	٠	٠	٠	٠
دهون (جم)	٧.٢٦	٥.٥٤	٧.٢٦	٢.٨٤	٣.٧٨	٣.٧٨	١١.٤٦	١٣.٦	١٣.٥	١٣.٥	١٣.٦
دهون مشبعة (جم)	٤.٤٩	٣.٤٣	٤.٤٨	١.٧٤	٠.٦٢	٠.٦٦	٤.٠٤	١.٧٣	٧.٨٢	٢.٢٨	١.٩٣
دهون أحادية (جم)	٢.١٢	٠	٢.٠٩	٠.٨١	٢.١٥	١.٤٩	٤.٦٥	٣.٢٩	٩.٩٥	٦.٢٤	٥.٤
دهون متعددة (جم)	٠.٢٧	٠	٠.٢٧	٠.١١	٠.٨٥	١.٤٧	٢.٢٦	٧.٩٨	١.١٣	٤.٣٢	٥.٦٧
كوليسترول (ملجم)	٢٢.٤٤	١٩.١٤	٢٩.٠٤	٩.٢٤	٠	٠	١٢.٥	٠	٠	٠	٠

أملاح معدنية

فيتامينات

	الطعام	لحوم الغنم		لحم العجل			الطيور المشوية والمقلية		
		لحمة فخذ كاملة حمراء مع دهن مشوية	لحمة فخذ كاملة حمراء مشوية	فخذ لحمة حمراء مشوية	ما بين الأضلاع أسفل الظهر حمراء مشوية	أضلاع حمراء مشوية	لحمة دجاج مدقوقة ومقلية	لحمة دجاج خفيفة لحم مع جلد مقلية مع الطحين	كبد دجاج من مختلف الأنواع مطبوخ على نار هادئة
	الكمية	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	نصف دجاجة	نصف دجاج	١ كوب مقطع
	الوزن (جرام)	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	١٨٨	١٣٠	١٤٠
	السعرات الحرارية (كالوري)	٢٠٩,١	١٥٣,٨٥	١٢٧,٥	١٤٨,٧٥	١٥٠,٤٥	٥٢٠,٧٦	٣١٩,٨	٢١٩,٨
	الماء (جرام)	٤٩.١٩	٥٤.٣٣	٥٦.٩٦	٥٤.٩	٥٤.٩٤	٩٤.٤٣	٧١.٠٦	٩٥.٦٣
	البروتينات (جرام)	٢١,٠٩	٢٣.٥٣	٢٣.٨٦	٢٢.٣٧	٢١,٩	٤٤.٢٧	٣٩.٥٩	٣٤.١
	النشويات (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	١٧.٨٦	٢.٣٧	١.٢٣
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠.١٣	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم(ملجم)	٨.٥	٥,٩٥	٥.١	١٧.٨٥	١٠.٢	٣٧.٦	٢٠.٨	١٩.٦
	الفوسفور(ملجم)	١٨٥,٣	١٩٨.٣٩	٢٠٠.٦	١٨٨.٧	١٧٥.٩٥	٣١٥.٨٤	٢٧٦.٩	٤٣٦.٨
	الحديد(ملجم)	١.٧٩	١.٩	٠.٧٧	٠.٧٢	٠.٨٢	٢.٣٧	١.٥٧	١١.٨٦
	الصوديوم(ملجم)	٣٦.٥٥	٣٨.٢٥	٥٧.٨	٨١.٦	٨٢.٤٥	٥٣٩.٥٦	١٠٠.١	٧١.٤
	البوتاسيوم(ملجم)	١٤١.٩٥	١٥٥.٥٥	٣٣٤.٠٥	٢٨٩	٢٦٤.٣٥	٣٤٧.٨	٣١٠.٧	١٩٦
	الماغنسيوم(ملجم)	١٧	١٧.٨٥	٢٣.٨	٢٢.١	٢٠.٤	٤١.٣٦	٣٥.١	٢٩.٤
	الزنك(ملجم)	٣.٠٤	٣.٤٣	٢.٦٤	٢.٧٥	٣.٨٢	١.٩٩	١.٦٤	٦.٠٨
	النحاس(ملجم)	٠,٠٩	٠.٠٩	٠.١١	٠.١	٠.٠٩	٠.١١	٠.٠٨	٠.٥٢
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٠	٠	٠	٠	٠	١٤٨.٥٢	٨٨.٤	٢٢٩٢٥
	ثيامين(ملجم)	٠.١	٠.١	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٢١	٠.١	٠.٢١
	ريبوفلافين(ملجم)	٠.٣٨	٠.٤٣	٠.٢٨	٠.٢٦	٠.٢٥	٠.٢٨	٠.١٧	٢.٤٥
	نياسين(ملجم)	٦.٤٥	٦.٣٨	٨.٥٧	٨.٠٤	٦.٣٨	١٧.٢١	١٥.٦٥	٦.٢٣
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠,١١	٠,١٢	٠.٢٦	٠.٣١	٠.٢٣	٠.٧٣	٠.٧	٠.٨١
	فولات (مكجم)	٠,٨٥	٠	١٣.٦	١٣.٦	١١.٩	١١.٢٨	٥.٢	١٠٧٨
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٢.٢١	٢.٢٤	١	١.١١	١.٣٤	٠.٥٣	٠.٤٣	٢٧.١٥
	فيتامين جـ (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢٢.١٢
	دهون (جم)	١٣.٢٣	٥.٩٦	٢.٨٨	٥.٩	٦.٣٢	٢٩.٠٣	١٥.٧٢	٧.٦٣
	دهون مشبعة (جم)	٦.٤٧	٢.٥٩	١.٠٤	٢.١٩	١.٧٧	٧.٧٥	٤.٣٢	٢.٥٨
	دهون أحادية (جم)	٥.١١	٢.٣٤	١.٠١	٢.١٢	٢.٢٦	١١.٩٨	٦.٢٤	١.٨٨
	دهون متعددة (جم)	٠.٦٤	٠.٥	٠.٢٥	٠.٤٨	٠.٥٧	٦.٧٧	٣.٥	١.٢٦
	كوليسترول (ملجم)	٨٥.٨٥	٨٥	٨٧,٥٥	٩٠.١	٩٧.٧٥	١٥٧.٩٢	١١٣.١	٨٨٣.٤

	الطعام	بقوليات					مشروبات	مشروبات غازية		الشاي والقهوة			
		الفول مسلوق	العدس مطبوخ ومسلوق	اللوبياء مسلوقة	البازلاء مفلوقة ومطبوخة	فول سوداني محمص جافاً مع الملح	علبة صودا	علبة كولا	كولا دايت	قهوة مغلية	قهوة فورية عادية	قهوة فورية مطحونة	شاي مغلي
	الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١أونصة	١٦أونصة	١٦أونصة	١٦أونصة	٨أونصة	٦أونصة	٦أونصة	٨أونصة
	الوزن (جرام)	١٧٠	١٩٨	١٨٨	١١٩٦	٢٨.٣٥	٤٧٤	٤٩٢	٤٧٤	٢٣٧	١٧٩	١٧٩	٢٣٧
	السعرات الحرارية (كالورى)	١٨٧	٢٢٩.٦٨	٢١٦.٢	٢٣١.٢٨	١٦٥.٨٥	٠	٢٠١.٧٢	٤.٧٤	٤.٧٤	٣.٥٨	٣.٥٨	٢.٣٧
	الماء (جرام)	١٢١.٦٢	١٣٧.٨٩	١٣١.٢١	١٣٦.٢	٠.٤٤	٤٧٣.٥٣	٤٣٩.٨٥	٤٧٣.٥	٢٣٥.٣٤	١٧٧.٢١	١٧٧.٢١	٢٣٦.٢٩
	البروتينات (جرام)	١٢.٩٢	١٧.٨٦	١٤.٦٦	١٦.٣٥	٦.٧١	٠	٠	٠.٤٧	٠.٢٤	٠.١٨	٠.١٨	٠
	النشويات (جرام)	٣٣.٤١	٣٩.٨٨	٣٩.٧٧	٤١.٤٨	٦.١	٠	٥١.١٧	٠.٤٧	٠.٩٥	٠.٧٢	٠.٧٢	٠.٧١
	الألياف (جرام)	٩.١٨	١٥.٦٤	١٣.١٦	١٦.٢٧	٢.٢٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٦١.٢	٣٧.٦٢	٣١.٩٦	٢٧.٤٤	١٥.٣١	٢٣.٧	١٤.٧٦	١٨.٩٦	٤.٧٤	٥.٣٧	٥.٣٧	٠
	الفوسفور (ملجم)	٢١٢.٥	٣٥٦.٤	٢٠٨.٦٨	١٩٤.٤	١٠١.٤٩	٠	٥٩.٤	٤٢.٦٦	٢.٣٧	٥.٣٧	٥.٣٧	٢.٣٧
	الحديد (ملجم)	٢.٥٥	٦.٥٩	٤.٤٩	٢.٥٣	٠.٦٤	٠.٠٥	٠.١٥	٠.١٤	٠.١٢	٠.٠٩	٠.٠٧	٠.٠٥
	الصوديوم (ملجم)	٨.٥	٣.٩٦	٣.٧٦	٣.٩٢	٢٣٠.٤٩	٩٩.٥٤	١٩.٦٨	٢٨.٤٤	٤.٧٤	٥.٣٧	٥.٣٧	٧.١١
	البوتاسيوم (ملجم)	٤٥٥.٦	٧٣٠.٦٢	٩٥٥.٤	٧٠٩.٥٢	١٨٦.٥٤	٩.٤٨	٤.٩٢	٠	١٢٧.٩٨	٦٤.٤٤	٦٢.٦٥	٨٧.٦٩
	الماغنسيوم (ملجم)	٧٣.١	٧١.٢٨	٨٠.٨٤	٧٠.٥٦	٤٩.٩	٤.٧٤	٤.٩٢	٤.٧٤	١١.٨٥	٧.١٦	٧.١٦	٧.١١
	الزنك (ملجم)	١.٩٣	٢.٥١	١.٧٩	١.٩٦	٠.٩٤	٠.٤٧	٠.٠٥	٠.٣٨	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٥
	النحاس (ملجم)	٠.٣٦	٠.٥	٠.٤٤	٠.٣٥	٠.١٩	٠.٠٣	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٢	٠.١	٠.١	٠.٠٢
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	١٠.٣٢	١٥.٨٤	٠	١٣.٧٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	ثيامين (ملجم)	٠.٤٢	٠.٣٣	٠.٣	٠.٣٧	٠.١٢	٠	٠	٠.٠٢	٠	٠	٠	٠
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.١	٠.١٦	٠.١	٠.١١	٠.٠٣	٠	٠	٠.١١	٠	٠	٣.٠٣	٠.٠٣
	نياسين	٠.٨٧	٢.١	٠.٧٩	١.٧٤	٦.٨٣	٠	٠	٠	٠.٥٣	٠.٥١	٠.٥	٠
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.١٢	٠.٣٥	٠.٣	٠.٠٩	٠.٠٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فولات (مكجم)	٢٥٥.٩٤	٣٧٥.٩٨	١٥٦.٢٣	١٢٧.٢	٤١.١٩	٠	٠	٠	٠.٢٤	٠	٠	١٢.٣٢
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فيتامين جـ (ملجم)	٠	٢.٩٧	٠	٠.٧٨	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون (جم)	٠.٩٣	٠.٧٥	١.٧	٠.٧٦	١٤.٠٨	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون مشبعة (جم)	٠.٢٤	٠.١	٠.١٧	٠.١١	١.٩٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون أحادية (جم)	٠.٠٨	٠.١٣	٠.٠٦	٠.١٦	٦.٩٩	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون متعددة (جم)	٠.٤	٠.٣	٠.٣٢	٠.٣٢	٤.٤٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠.٠١
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

الطعام	الفاكهة وعصير الفاكهة										
	تفاح طازج مع القشر	عصير تفاح غير معلب غير محلى + ف ج	مشمش طازج	عصير مشمش معلب وسائل	مشمش مجفف مكبرت غير مطبوخ	شراب المشمش معلب مع فيتامين ج	أفوكادو طازج	موز طازج	عنب برى طازج	تمر طبيعى ومجفف	تمر طبيعى ومجفف
الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	نصف واحدة	١ كوب	حبة بدون قشر	١ كوب مقطع	١ علبة	١ كوب	١ طازجة
الوزن (جرام)	١٢٥	٢٤٨	١٥٥	٢٤٤	٣.٥	٢٥١	١٧٣	١٥٠	٤٠٢	١٧٨	٥٠
السعرات الحرارية (كالورى)	٧٣,٧٥	١١٦,٥٦	٧٤,٤	٢١١,٣٥	٨.٣٣	١٤٠,٥٦	٣٠٦,٢١	١٣٨	٢٢٥,١٢	٤٨٩,٥	٠
الماء (جرام)	١٠٤,٩١	٢١٨,٠٧	١٣٣.٨٤	١١٧.١٢	١.٠٩	٢١٣.٠٢	١٢٥.٠٣	١١١.٣٩	٣٤٠.١٣	٤٠.٠٥	٠
البروتينات (جرام)	٠.٢٤	٠.١٥	٢.١٧	١.٥٤	٠.١٣	٩٣.	٣.٦٥	١.٥٥	٢.٦٩	٣.٥١	٠
النشويات (جرام)	١٩.٠٦	٢٨.٩٧	١٧.٢٥	٣٠.١١	٢.١٦	٣٦.١٢	١١.٩٥	٣٥.١٥	٥٦.٨	١٣٠.٨٥	٠
الألياف (جرام)	٣.٣٨	٠.٢٥	٣.٧٢	٣.٩	٠.٣٢	١.٥١	٨.٤٨	٣.٦	١٠.٨٥	١٣.٣٥	٠
الكالسيوم (ملجم)	٨.٧٥	١٧.٣٦	٢١.٧	٢٩.٢٨	١.٥٨	١٧.٥٧	١٩.٠٣	٩	٥٦.٩٦	١٣.٣٥	٠
الفوسفور (ملجم)	١٧.٣٦	١٧.٣٦	٢٩.٤٥	٤٨.٨	٤.١	٢٢.٥٩	٧٢.٦٦	٣٠	٧١.٢	٥٦.٩٦	٠
الحديد (ملجم)	٠.٢٣	٠.٩٢	٠.٨٤	٠.٧٣	٠.١٦	٠.٩٥	٢.٠٤	٠.٤٧	٢.٠٥	٧١.٢	٠
الصوديوم (ملجم)	٠	٧.٤٤	١.٥٥	٩.٧٦	٠.٣٥	٧.٥٣	٢٠.٧٦	١.٥	٥.٣٤	٢.٠٥	٠
البوتاسيوم (ملجم)	١٤٣.٧٥	٢٩٥.١٢	٤٥٨.٨	٤٠٢.٦	٤٨.٢٣	٢٨٦.١٤	١٠٩٦.٨٢	٥٩٤	١١٦٠.٥٦	٥.٣٤	٠
الماغنسيوم (ملجم)	٦.٢٥	٧.٤٤	١٢.٤	٢٤.٤	١.٦٥	١٢.٥٥	٧٠.٩٣	٤٣.٥	٦٢.٣	١١٦٠.٥٦	٠
الزنك (ملجم)	٠.٠٥	٠.٠٧	٠.٤	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٢٣	٠.٧٣	٠.٢٤	٠.٥٢	٦٢.٣	٠
النحاس (ملجم)	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.١٤	٠.١٣	٠.٠٢	٠.١٨	٠.٤٦	٠.١٦	٠.٥١	٠.٥٢	٠
فيتامين أ (و.د.)	٦٦.٢٥	٢.٤٨	٤٠٤٨.٦	٤١٢٦.٠٤	٢٥٣.٤	٣٣٠٣.١٦	١٠٥٨.٧٦	١٢١.٥	٨٩	٠.٥١	٠
ثيامين (ملجم)	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٤	٠	٠.٠٢	٠.١٩	٠.٠٧	٠.١٦	٨٩	٠
ريبوفلافين (ملجم)	٠.٠٢	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٢١	٠.١٥	٠.١٨	٠.١٦	٠
نياسين	٠.١	٠	٠.٩٣	٠.٨٤	٠.١	٠.٦٥	٣.٣٢	٠.٨١	٣.٩٢	٠.١٨	٠
فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٠٦	٠.٠٧	٠.٠٨	٠.١٣	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٤٨	٠.٨٧	٠.٣٤	٣.٩٢	٠
فولات (مكجم)	٣.٥	٠.٢٥	١٣.٣٣	٤.١٥	٠.٣٦	٣.٢٦	١١٣.٣٢	٢٨.٦٥	٢٢.٤٣	٠.٣٤	٠
فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢٢.٤٣	٠
فيتامين جـ (ملجم)	٧.١٣	١٠٣.١٧	١٥.٥	١١.٩٦	٠.٠٨	١٣٦.٥٤	١٣.٦٧	١٣.٦٥	٠	٠	٠
دهون (جم)	٠.٤٥	٠.٢٧	٠.٦	٠.١	٠.٠٢	٠.٢٣	٢٩.٩٨	٠.٧٢	١.٥٣	٠.٨	٠
دهون مشبعة (جم)	٠.٠٧	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.١	٠	٠.٠٢	٤.٤٨	٠.٢٨	٠.١٣	٠.٣٤	٠
دهون أحادية (جم)	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٢٦	٠.٠٤	٠.٠١	٠.١	١٩.٤	٠.٠٦	٠.٢٢	٠.٢٧	٠
دهون متعددة (جم)	٠.١٣	٠.٠٨	٠.١٢	٠.٠٢	٠	٠.٠٤	٣.٥٣	٠.١٣	٠.٦٧	٠.٠٦	٠
كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

أملاح معدنية

فيتامينات

	الطعام	فجل طازج	سبانخ مطبوخة مسلوقة مصفاة بدون ملح	كوسا بما في ذلك القشر طازجة	كوسا بما فى ذلك القشر مطبوخة مسلوقة بدون ملح	كوسا مطبوخة مشوية بدون ملح	بطاطا حلوة مشوية بالقشر بدون ملح	طماطم حمراء ناضجة طازجة	طماطم حمراء ناضجة مطبوخة مسلوقة بدون ملح	جرجير / رشاد
		الخضار وعصير الخضار								
	الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب مقطع	١ كوب	١ كوب	حبة كبيرة	١ كوب مقطع	٢ حبة وسط	١ كوب مقطع
	الوزن (جرام)	١١٦	١٨٠	١١٣	٢٢٣	٢٠٥	١٨٠	١٨٠	٢٤٦	٣٤
	السعرات الحرارية (كالورى)	١٩,٧٢	٤١,٤	١٥,٨٢	٣٧,٩١	١١٤,٨	١٨٥,٤	٣٧,٨	٦٦,٤٢	٣,٧٤
	الماء (جرام)	١١٠,٠١	١٦٤.١٨	١٠٧.٦٧	٢١١.٢٧	١٦٩.٩٥	١٣١.١٣	١٦٨.٧٧	٢٢٦.٧١	٣٢.٣٤
	البروتينات (جرام)	٧.	٥.٣	١.٣١	٢.٥٦	٢.٣	٣.١	١.٥٣	٢.٦٣	٠.٧٨
	النشويات (جرام)	٤.١٦	٦.٧٥	٣.١٨	٧.٩٤	٢٩.٨٩	٤٣.٦٩	٨.٣٥	١٤.٣٤	٠.٤٤
	الألياف (جرام)	١.٨٦	٤.٣٢	١.٣٦	٢.٩	٩.٠٢	٥.٤	١.٩٨	٢.٤٦	٠.٥١
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٢٤.٣٦	٢٤٤.٨	١٦.٩٥	٣٧.٩١	٩٠.٢	٥٠.٤	٩	١٤.٧٦	٤٠.٨
	الفوسفور (ملجم)	٢٠.٨٨	١٠٠.٨	٣٦.١٦	٥٥.٧٥	٩٢.٢٥	٩٩	٤٣.٦٩	٧٦.٢٦	٢٠.٤
	الحديد (ملجم)	٠.٣٤	٦.٤٣	٠.٤٧	١.٠٧	١.٩١	٠.٨١	٠.٨١	١.٣٨	٠.٠٧
	الصوديوم (ملجم)	٢٧.٨٤	١٢٦	٣.٣٩	٤.٤٦	٨.٢	١٨	١٦.٢	٢٧.٢٦	١٣.٩٤
	البوتاسيوم (ملجم)	٢٦٩.١٢	٨٣٨.٨	٢٨.٢٤	٤٣٢.٦٢	٨٩٥.٨٥	٦٢٦.٤	٣٩٩.٦	٦٨٦.٣٤	١١٢.٢
	الماغنسيوم (ملجم)	١٠.٤٤	.١٥٦	٢٤.٨٦	٢٨.٩٩	٨٨.١٥	٣٦	١٩.٨	٣٤.٤٤	٧.١٤
	الزنك (ملجم)	٠.٣٥	١.٣٧	٠.٢٣	٠.٤٥	٣٥.	٠.٥٢	٠.١٦	٠.٢٧	٠.٠٤
	النحاس(ملجم)	٠.٠٥	٠.٣١	٠.٠٦	٠.١	٠.١٨	٠.٣٧	٠.١٣	٠.٢٣	٠.٠٣
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٩.٢٨	١٤٧٤٢	٣٨٤.٢	٩٦٣.٣٦	٨٧٧.٤	٣٩٢٧٩.٦	١١٢١.٤	١٨٢٧.٧٨	١٥٩٨
	ثيامين (ملجم)	٠.٠١	٠.١٧	٠.٠٨	٠.٠٩	٠.٣٤	٠.١٣	٠.١١	٠.١٧	٠.٠٣
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.٥	٠.٤٢	٠.٠٣	٠.٠٩	٠.٠٣	٠.٢٣	٠.٠٩	٠.١٤	٠.٠٤
	نياسين	٠.٣٥	٠.٨٨	٠.٤٥	٠.٨٦	١.٨١	١.٠٩	١.١٣	١.٨٤	٠.٠٧
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٠٨	٠.٤٤	٠.١	٠.١	٠.٤	٠.٤٣	٠.١٤	٠.٢٣	٠.٠٤
	فولات (مكجم)	٣١.٣٢	٢٦٢.٤٤	٢٤.٩٧	١٧.٣٩	٣٨.٣٤	٤٠.٦٨	٢٧	٣١.٩٨	٣.١٣
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فيتامين ج (ملجم)	٢٦.٤٥	١٧.٦٤	١٠.١٧	٨.٢٥	٢٢.١٤	٤٤.٢٨	٣٤.٣٨	٥٦.٠٩	١٤.٦٢
	دهون (جم)	٠.٦٣	٠.٤٧	٠.١٦	٠.٢٩	٠.٢٩	٠.٢	٠.٥٩	١.٠١	٠.٠٣
	دهون مشبعة (جم)	٠.٠٣	٠.٠٨	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٠٨	٠.١٤	٠.٠١
	دهون أحادية (جم)	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠٩	٠.١٥	٠
	دهون متعددة (جم)	٠.٠٥	٠.١٩	٠.٠٧	٠.١٢	٠.١٢	٠.٠٩	٠.٢٤	٠.٤٢	٠.٠١
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

	الطعام	فول أخضر مطبوخ مسلوق مصفى بدون ملح	بروكولي (كرنب القليوني) طازج	ملفوف طازج	جزر طازج	جزر مطبوخ مسلوق مصفى بدون ملح	قنبيط طازج	قنبيط مطبوخ مصفى بدون ملح	كرفس طازج	هندباء طازج	خيار مع القشر طازج	باذنجان مسلوق مصفى بدون ملح
		الخضار وعصير الخضار										
	الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب مبشور	نصف كوب	١ كوب	نصف كوب	١ كوب مقطع	نصف كوب	نصف كوب	١ كوب
	الوزن (جرام)	١٢٥	٧١	٧٠	١١٠	٧٨	١٠٠	٦٢	١٢٠	٤٥	٢	٩٩
	السعرات الحرارية (كالوري)	٤٣,٧٥	١٩,٨٨	١٧,٥	٤٧,٣	٣٥,١	٢٥	١٤,٢٦	١٩,٢	٧,٦٥	٦,٧٦	٢٧,٧٢
	الماء (جرام)	١١١,٥٣	٦٤.٣٩	٦٤,٥١	٩٦.٥٧	٦٨,١٦	٩١.٩	٥٧.٦٦	١١٣.٥٧	٤٢.٥٣	٤٩.٩٣	٨٠.٨٥
	البروتينات (جرام)	٢,٣٦	٢.١٢	١.٠١	١.١٣	٠.٨٥	١.٩٨	١.١٤	٠.٩	٠.٤١	٠.٣٦	٠.٨٢
	النشويات (جرام)	٩.٨٦	٣.٧٢	٣.٨	١١.١٥	٨.١٧	٥.٢	٢,٥٥	٤.٣٨	١.٨	١.٤٤	٦.٥٧
	الألياف (جرام)	٤	٢.١٣	١.٦١	٣.٣	٢.٥٧	٢,٥	١.٦٧	٢.٠٤	١.٤	٠.٤٢	٢.٤٨
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٥٧,٥	٣٤.٠٨	٣٢,٩	٢٩.٧	٢٤.١٨	٢٢	٩.٩٢	٤٨	٨.٥٥٥	٧.٢٨	٥.٩٤
	الفوسفور (ملجم)	٤٨.٧٥	٤٦.٨٦	١٦.١	٤٨.٤	٢٣.٤	٤٤	١٩.٨٤	٣٠	١١.٧	١٠.٤	٢١.٧٨
	الحديد (ملجم)	١,٦	٠.٦٢	٠,٤١	٠.٥٥	٠,٤٨	٠.٤٤	٠.٢	٠,٤٨	٠.١١	٠.١٤	٣٥.
	الصوديوم (ملجم)	٣,٧٥	١٩.١٧	١٢.٦	٣٨.٥	٥١,٤٨	٣٠	٩.٣	١٠٤.٤	٠.٩	١.٠٤	٢.٩٧
	البوتاسيوم (ملجم)	٣٧٣,٧٥	٢٣٠.٧٥	١٧٢,٢	٣٥٥.٣	١٧٧,٠٦	٣٠٣	٨٨.٠٤	٣٤٤.٤	٩٤.٩٥	٧٤.٨٨	٢٤٥.٥٢
	الماغنسيوم (ملجم)	٣١,٢٥	١٧.٧٥	١٠.٥	١٦.٥	١٠,١٤	١٥	٥.٥٨	١٣.٢	٤.٥	٥.٧٢	١٢.٨٧
	الزنك (ملجم)	٠,٤٥	٠.٢٨	٠.١٣	٠,٢٢	٠,٢٣	٠.٢٨	٠.١١	٠.١٦	٠.٠٧	١.	٠.١٥
	النحاس (ملجم)	٠.١٣	٠.٣	٠.٢	٠,٠٥	٠.١	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٤	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.١١
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٨٣٢.٥	١٠٩٤.٨٢	٩٣.١	٣٠٩٤١.٩	١٩١٥٢.١٢	١٩	١٠.٥٤	١٦٠.٨	١٣.٠٥	١١١.٨	٦٣.٣٦
	ثيامين (ملجم)	٠,٠٩	٠.٠٥	٠,٠٤	٠.١١	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠١	٠.٠٨
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.١٢	٠,٠٨	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٢
	نياسين	٠.٧٧	٠,٤٥	٠.٢١	١,٠٢	٠.٣٩	٠.٥٣	٠.٢٥	٠.٣٩	٠.٠٧	٠.١١	٠.٥٩
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٠٧	٠.١١	٠.٠٧	٠.١٦	٠.١٩	٠.٢٢	٠.١١	٠.١	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٠٩
	فولات (مكجم)	٤١.٦٣	٥٠.٤١	٣٠,١	١٥,٤	١٠.٨٤	٥٧	٢٧.٢٨	٣٣.٦	١٦.٦٥	٦.٧٦	١٤.٢٦
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فيتامين جـ (ملجم)	١٢,١٣	٦٦.١٧	٢٢.٥٤	١٠.٢٣	١.٧٩	٤٦.٤	٢٧.٤٧	٨.٤	١.٢٦	٢.٧٤	١.٢٩
	دهون (جم)	٠,٣٥	٠.٢٥	٠,١٩	٠.٢١	٠.١٤	٠.٢١	٠.٢٨	٠.١٧	٠.٠٥	٠.٠٧	٠.٢٣
	دهون مشبعة (جم)	٠.٠٨	٠.٠٤	٠,٠٢	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠٤
	دهون أحادية (جم)	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠٣	٠	٠	٠.٠٢
	دهون متعددة (جم)	٠,١٨	٠.١٢	٠.٠٩	٠.٠٨	٠.٠٤	٠.١	٠.١٣	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٩
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

	الطعام	دراق طازج	كمثرى (إجاص) طازجة	أناناس طازج	عصير الأناناس معلب غير محلى+ف ج	خوخ طازج	رمان طازج	زبيب بدون بذر	توت أحمر	فراولة طازجة	بطيخ أحمر طازج
	١ كبيرة	حبة وسط	١ كوب مقطع	١ كوب	١ حبة	١ حبة	١ حبة	١ حبة	١ كوب	١ كوب	١ كوب
	الوزن (جرام)	١٥٧	١٦٦	١٥٥	٢٥٠	٦٦	١٥٤	١٦٥	١٢٣	١٥٢	١٥٤
	السعرات الحرارية (كالوري)	٦٧,٥١	٩٧,٩٤	٧٥,٩٥	١٤٠	٣٦,٣	١٠٤,٧٢	٤٩٥	٦٠,٢٧	٤٥,٦	٤٩,٢٨
	الماء (جرام)	١٣٧.٦٣	١٣٩.١٢	١٣٤.٠٨	٢١٣.٨٣	٥٦.٢٣	١٢٤.٦٩	٢٥.٤٤	١٠٣.٤٨	١٣٩.١٩	١٤٠.٩٣
	البروتينات (جرام)	١.١	٠.٦٥	٠.٦	٠.٨	٠.٥٢	١.٤٦	٥.٣١	١.١٢	٠.٩٣	٠.٩٥
	النشويات (جرام)	١٧.٤٣	٢٥.٠٨	١٩.٢	٣٤.٤٥	٨.٥٩	٢٦.٤٤	١٣٠.٥٦	١٤.٢٣	١٠.٦٧	١١.٠٦
	الألياف (جرام)	٣.١٤	٣.٩٨	١.٨٦	٠.٥	٠.٩٩	٠.٩٢	٦.٦	٨.٣٦	٣.٥	٠.٧٧
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٧.٨٥	١٨.٢٦	١٠.٨٥	٤٢.٥	٢.٦٤	٤.٦٢	٨٠.٨٥	٢٧.٠٦	٢١.٢٨	١٢.٣٢
	الفوسفور (ملجم)	١٨.٨٤	١٨.٢٦	١٠.٨٥	٢٠	٦.٦	١٢.٣٢	١٦٠.٠٥	١٤.٧٦	٢٨.٨٨	١٣.٨٦
	الحديد (ملجم)	٠.١٧	٠.٤٢	٠.٥٧	٠.٦٥	٠.٠٧	٠.٤٦	٣.٤٣	٠.٧	٠.٥٨	٠.٢٦
	الصوديوم (ملجم)	٠	٠	١.٥٥	٢.٥	٠	٤.٦٢	١٩.٨	٠	١.٥٢	٣.٠٨
	البوتاسيوم (ملجم)	٣٠٩.٢٩	٢٠٧.٥	١٧٥.١٥	٣٣٥	١١٣.٥٢	٣٩٨.٨٦	١٢٣٩.١٥	١٨٦.٩٦	٢٥٢.٣٢	١٧٨.٦٤
	الماغنسيوم (ملجم)	١٠.٩٩	٩.٩٦	٢١.٧	٣٢.٥	٤.٦٢	٤.٦٢	٥٤.٤٥	٢٢.١٤	١٥.٢	١٦.٩٤
	الزنك (ملجم)	٠.٢٢	٠.٢	٠.١٢	٠.٢٨	٠.٠٧	٠.١٨	٠.٤٥	٠.٥٧	٠.٢	٠.١١
	النحاس(ملجم)	٠.١١	٠.١٨	٠.١٧	٠.٢٣	٠.٠٣	٠.١١	٠.٥١	٠.٠٩	٠.٠٧	٠.٠٥
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٨٣٩.٩٥	٣٣.٢	٣٥.٦٥	١٢.٥	٢١٣.١٨	٠	١٣.٢	١٥٩.٩	٤١.٠٤	٥٦٣.٦٤
	ثيامين (ملجم)	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.١٤	٠.١٤	٠.٠٣	٠.٠٥	٠.٢٦	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.١٢
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.٠٦	٠.٠٧	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.١٥	٠.١١	٠.١	٠.٠٣
	نياسين	١.٥٥	٠.١٧	٠.٦٥	٠.٦٤	٠.٣٣	٠.٤٦	١.٣٥	١.١١	٠.٣٥	٠.٣١
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.١٣	٠.٢٤	٠.٠٥	٠.١٦	٠.٤١	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.٢٢
	فولات (مكجم)	٥.٣٤	١٢.١٢	١٦.٤٣	٥٧.٧٥	١.٤٥	٩.٢٤	٥.٤٥	٣١.٩٨	٢٦.٩	٣.٣٩
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فيتامين جـ (ملجم)	١٠.٣٦	٦.٦٤	٢٣.٨٧	٢٦.٧٥	٦.٢٧	٩.٣٩	٥.٤٥	٣٠.٧٥	٨٦.١٨	١٤.٧٨
	دهون (جم)	٠.١٢	٠.٦٦	٠.٦٧	٠.٢	٠.٤١	٠.٤٦	٠.٦٧	٠.٦٨	٠.٥٦	٠.٦٦
	دهون مشبعة (جم)	٠.٠٢	٠.٠٤	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٢٥	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٧
	دهون أحادية (جم)	٠.٠٥	٠.١٤	٠.٠٧	٠.٠٢	٠.٢٧	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٠٧	٠.٠٨	٠.١٦
	دهون متعددة (جم)	٠.٠٧	٠.١٦	٠.٢٣	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.١	٠.٢٢	٠.٣٨	٠.٢٨	٠.٢٢
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

Table title: الفاكهة وعصير الفاكهة

المكسرات والبذور والمنتجات المشابهة

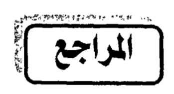
	الطعام	لوز جاف محمص غير مبيض بدون ملح	لوز	بندق مجفف ومبيض	بندق مجفف محمص وغير مبيض بدون ملح	فستق مجفف محمص بدون ملح	بذور السمسم كاملة ومجففة	حبوب دوار الشمس مجففة
	الكمية	١ كوب	١ كوب ٣٢ حبة	١ أونصة	١ كوب	١ كوب	١ ملعقة	١ كوب
	الوزن (جرام)	١٣٨	١٤٠	٢٨.٣٥	٢٨.٣٥	١٢٨	٩	٤٦
	السعرات الحرارية (كالورى)	٨١٠.٠٦	٩١٨,٤	١٩٠٠,٥١	١٨٧,٦٨	٧٧٥,٦٨	٥١,٥٧	٢٦٢,٢
	الماء (جرام)	٤.١٤	٤.٦٨	٠.٥٤	٠.٥٤	٢.٦٨	٠.٤٢	٢.٤٧
	البروتينات (جرام)	٢٢.٥٤	٢٠.٠٨	٣.٦١	٢.٨٤	١٩.١١	١.٦	١٠.٤٨
	النشويات (جرام)	٣٣.٣٥	١٧.٩٢	٤.٥٣	٥.٠٧	٣٥.٢٤	٢.١١	٨.٦٣
	الألياف (جرام)	١٨.٩١	٧.٥٦	١.٨١	٢.٠٤	١٣.٨٢	١.٠٦	٤.٨٣
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٣٨٩.١٦	٢٤٦.٤	٥٥,٢٨	٥٥.٢٨	٨٩.٦	٨٧,٧٥	٥٣.٣٦
	الفوسفور (ملجم)	٧٥٦.٢٤	٨٤٠	٩١,٥٧	٩١,٥٧	٦٠٩.٢٨	٥٦.٦١	٣٢٤.٣
	الحديد (ملجم)	٥.٢٤	٤٢٧٦	٠٣٩٦	٠٠٩٦	٤.٠٦	١.٣١	٣.١١
	الصوديوم (ملجم)	١٥.١٨	٢.٨	٠.٨٥	٠.٨٥	٧.٦٨	٠.٩٩	١.٣٨
	البوتاسيوم (ملجم)	١٠٦٢,٦	٨٤٠	١٣٠.٩٨	١٣٠.٩٨	١٢٤١.٦	٤٢.١٢	٣١٦.٩٤
	الماغنسيوم (ملجم)	٤١٩,٥٢	٣١٥	٨٣.٩٢	٨٣,٩٢	١٦٦,٤	٣١,٥٩	١٦٢,٨٤
	الزنك (ملجم)	٦.٧٦	٦.٤٣	٠.٧١	٠.٧١	١,٧٤	٠.٧	٢.٣٣
	النحاس(ملجم)	١.٦٩	٢.٤٨	٠.٤٤	٠.٤٤	١,٥٥	٠.٣٧	٠.٨١
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٠	٠	١٩.٥٦	١٩.٥٦	٣٠٤.٦٤	٠.٨١	٢٣
	ثيامين (ملجم)	٠.١٨	١.٤	٠.١٥	٠.٠٦	٠.٣١	٠.٠٢	١٢
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.٨٣	٠.١٧	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٥٤	٠.٠٧	٠.٣٥
	نياسين	٣.٨٩	٢.٢٧	٠.٣٣	٠.٧٩	١.٨	٠.٤١	٢.٠٧
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.١	٠.٣٥	٠.١٨	٠.١٨	٠.٣٣	٠.٠٧	٠.٣٥
	فولات (مكجم)	٨٨.٠٤	٥.٦	٢٢.١٢	٢١.١٢	٧٥.٦٥	٨.٧	١٠٤.٦
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	فيتامين جـ (ملجم)	٠.٩٧	٠.٩٨	٠.٢٨	٠.٢٨	٩.٣٤	٠	٠.٦٤
	دهون (جم)	٧١.٢١	٩٢.٧١	١٩.٠٨	١٨.٨	٦٧.٦١	٤.٤٧	٢٢.٨
	دهون مشبعة (جم)	٦.٧٥	٢٢.٦٢	١.٤	١.٣٨	٨.٥٦	٠.٦٣	٢.٣٩
	دهون أحادية (جم)	٤٦.٢٤	٣٢.٢٢	١٤.٩٥	١٤.٧٣	٤٥.٦٤	١.٦٩	٤.٣٥
	دهون متعددة (جم)	٤.٩٤	٣٣.٧٨	١.٨٣	١.٨	١٠.٢٢	١٩٦	١٥.٠٦
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

	الطعام	لحوم البقر				لحوم الغنم		
		لحمة المقعد المستديرة حمراء مع الدهن مكمورة مفرومة	لحمة الكلى مطبوخة على نار هادئة	كبدة مقلية	لسان مطبوخ على نار هادئة	لحمة الفخذ حمراء+ربع بوصة دهن مشوية	لحمة الظهر حمراء مع دهن ربه بوصة مشوية	أوصال للطبخ (فخذ وكتف) حمراء+ربع بوصة دهن/مكمورة
	الكمية	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات
	الوزن (جرام)	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥
	السعرات الحرارية (كالوري)	٢٣٣,٧٥	١٢٢,٤	١٨٤,٤٥	٢٤٠,٥٥	١٦٢,٣٥	٢٦٢,٦٥	١٨٩.٥٥
	الماء (جرام)	٤٤,٣٢	٥٨,٥١	٤٧,٣٣	٤٣,٦٤	٥٤.٣١	٤٤.٦٣	٤٧.٨
	البروتينات (جرام)	٢٤,٣٦	٢١,٦٦	٢٢,٧١	١٨.٧٩	٢٤.٠٦	١٩.١٧	٢٨.٦٤
	النشويات (جرام)	٠	٠,٨٢	٦,٦٧	٠,٢٨	٠	٠	٠
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٥,١	١٤.٤٥	٩.٣٥	٥,٩٥	٦.٨	١٥.٣	١٢.٥٧
	الفوسفور (ملجم)	٢٠٨,٢٥	٢٦٠.١	٣٩١.٨٥	١٢٠.٧	١٧٥,١	١٥٣	١٧٤.٢٥
	الحديد (ملجم)	٢,٦٥	٦,٢١	٥,٣٤	٢.٨٨	١.٨	١.٨	٢.٣٨
	الصوديوم (ملجم)	٤٢.٥	١١٣,٩	٩٠.١	٥١	٥٧.٨	٥٤.٤	٥٩.٥
	البوتاسيوم (ملجم)	٢٣٩,٧	١٥٢.١٥	٣٠٩.٤	١٥٣	٢٨٧.٣	٢٠٩.١	٢٢١
	الماغنسيوم (ملجم)	١٨,٧	١٥.٣	١٩,٥٥	١٤.٤٥	٢٢.١	١٩.٥٥	٢٣.٨
	الزنك (ملجم)	٤,١٧	٣,٥٩	٤,٦٣	٤.٠٨	٤.٢	٢,٩	٥.٥٩
	النحاس(ملجم)	٠,١	٠,٥٨	٣.٨	٠.١٩	٠.١	٠.١	٠.١٢
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٠	١٠٥٤.٨٥	٣٠٦٨٩.٢٥	٠	٠	٠	٠
	ثيامين (ملجم)	٠.٠٦	٠.١٦	٠.١٨	٠.٠٣	٠.٠٩	٠.٠٩	٠.٠٦
	ريبوفلافين (ملجم)	٠,٢	٣.٤٥	٣.٥٢	٠.٣	٠.٢٥	٠.٠٢	٠.٢
	نياسين	٣,١٧	٥.١٢	١٢.٢٧	١,٨٣	٥,٣٩	٦.٠٤	٥.٠٦
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٢٨	٠.٤٤	١.٢٢	٠.١٤	٠.١٤	٠.٠٩	١٧.٨٥
	فولات (مكجم)	٨.٥	٨٣.٣	١٨٧	٤.٢٥	١٩.٥٥	١٦.١٥	١٧.٨٥
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٢	٤٣.٦١	٩٥.٠٣	٥.٠٢	٢.٢٤	١.٨٨	٢.٣٢
	فيتامين جـ (ملجم)	٠	٠.٦٨	١٩.٥٥	٠.٤٣	٠	٠	٠.٦٤
	دهون (جم)	١٤.٣٧	٢,٩٢	٦.٨	١٧.٦٣	٦.٥٨	٢٠.٠٥	٧.٤٨
	دهون مشبعة (جم)	٥,٤١	٠,٩٣	٢.٢٧	٧,٥٩	٢.٣٥	٨.٧	٢.٦٨
	دهون أحادية (جم)	٦.٢٥	٠.٦٣	١.٣٨	٨.٠٥	٢.٨٨	٨.٢٣	٣.٠١
	دهون متعددة (جم)	٠.٥٤	٠.٦٣	١.٤٥	٠.٦٦	٠.٤٣	١.٥٩	٠.٦٩
	كوليسترول (ملجم)	٨١,٦	٣٢٨.٩٥	٤٠٩.٧	٩٠.٩٥	٧٥,٦٥	٨٠.٧٥	٩١.٨

	الطعام	بط لحم مع جلد مشوى	بط لحم فقط مشوى	إوز لحم فقط مشوى	إوز لحم مع جلد مشوى	صدر الديك الرومى لحم مع جلد مشوى	لحم لانشون بولونا البقر	لحم لانشون بولونا ديك الرومى
		الطيور المشوية والمقلية						
	الكمية	١ كوب مقطع	١ كوب مقطع	١ كوب مقطع	نصف إوزة	نصف صدر	١ شريحة	٢ شريحة
	الوزن (جرام)	١٤٠	١٤٠	١٤٠	٥٩١	٨٦٤	٢٣	٥٦.٧
	السعرات الحرارية (كالورى)	٤٧١.٨	٢٨١.٤	٤٢٧	١٤٠٦.٥٨	١٦٣٢.٩٦	٧١.٧٦	١١٢.٨٣
	الماء (جرام)	٧٢.٥٨	٨٩.٩١	٧٢.٣	٣٣٨.٢٣	٥٤٦.٩٦	١٢.٧٢	٣٦.٩
	البروتينات (جرام)	٢٦.٥٩	٣٢.٨٧	٣٥.٢٢	١٧١.٢١	٢٤٨.٠٥	٢.٨١	٧.٧٨
	النشويات (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠.١٨	٠.٥٥
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	١٥.٤	١٦.٨	١٨.٢	٨٢.٧٤	١٨١.٤٤	٢.٧٦	٤٧.٦٣
	الفوسفور (ملجم)	٢١٨.٤	٢٨٤.٢	٣٧٨	١٨٢٦.١٩	١٨١٤.٤	٢٠.٢٤	٧٤.٢٨
	الحديد (ملجم)	٣.٧٨	٣.٧٨	٣.٩٦	١٦.٩٦	١٢.١	٠.٣٨	٠.٨٧
	الصوديوم (ملجم)	٨٢.٦	٩١	٩٨	٤٤٩.١٦	٥٤٤.٣٢	٢٢٥.٦٣	٤٩٧.٨٣
	البوتاسيوم (ملجم)	٢٨٥.٦	٣٥٢.٨	٤٦٠.٦	٢٢٩٣.٠٨	٢٤٨٨.٣٢	٣٦.١١	١١٢.٨٣
	الماغنسيوم (ملجم)	٢٢.٤	٢٨	٣٠.٨	١٤٧.٧٥	٢٣٣.٢٨	٢.٧٦	٧.٩٤
	الزنك (ملجم)	٢.٦	٣.٦٤	٣.٦٧	١٨.٧٣	١٧.٥٤	٠.٥	٠.٩٩
	النحاس (ملجم)	٠.٣٢	٠.٣٢	٠.٣٧	١.٦٣	٠.٤١	٠.٠١	٠.٠٢
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٢٩٤	١٠٧.٨	٨٩	٢٣٦.٤	٠	٠	٠
	ثيامين (ملجم)	٠.٢٤	٠.٣٦	٠.١١	٠.٥٤	٠.٤٩	٠.٠١	٠.٠٣
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.٣٨	٠.٦٦	٠.٤٥	٢.٣	١.١٣	٠.٠٣	٠.٠٩
	نياسين	٦.٧٦	٧.١٤	٥.٨٤	٢٤.١٢	٥٤.٩٩	٥٥.	٢
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٢٥	٠.٣٥	٠.٥٢	٢.٧٨	٤.١٥	٠.٠٣	٠.١٢
	فولات (مكجم)	٨.٤	١٤	٢.٨	٧٠.٩٢	٥١.٨٤	١.١٥	٣.٩٧
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠.٤٢	٠.٥٦	٠.٥٧	٢.٩	٣.١١	٠.٣٣	٠.١٥
	فيتامين ج (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	دهون (جم)	٣٩.٦٩	١٥.٦٨	٣٠.٦٩	٧٤.٨٨	٦٤.٠٢	٦.٥٦	٨.٦٢
	دهون مشبعة (جم)	١٣.٥٤	٥.٨٤	٩.٦٢	٢٦.٩٥	١٨.١٤	٢.٧٨	٢.٨٧
	دهون أحادية (جم)	١٨.٠٦	٥.١٨	١٤.٣٥	٢٥.٦٥	٢١.١٧	٣.١٧	٢.٧٢
	دهون متعددة (جم)	٥.١١	٢	٣.٥٣	٩.١	١٥.٥٥	٠.٢٥	٢.٤٣
	كوليسترول (ملجم)	١١٧.٦	١٢٤.٦	١٢٧.٤	٥٦٧.٣٦	٦٣٩.٣٦	١٣.٣٤	٥٦.١٣

	الطعام	كافيار أسود وأحمر محبب	سمك البكلاه حرارة جافة	سمك الحبار أنواع مختلفة حرارة رطبة	سمك مقلطح حرارة جافة	سمك الفسيخ مخلل	سمك المكاريل حرارة جافة	سمك بورى منزوع الجلد حرارة جافة	سمك السلمون حرارة جافة	جبن روكفور
		الأطعمة البحرية								
	الكمية	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	١ أونصة	١ أونصة	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات
	الوزن (جرام)	١٦	٨٥	٨٥	٨٥	٥	٥	٨٥	٨٥	٨٥
	السعرات الحرارية (كالورى)	٤٠,٣٢	٨٩,٢٥	١٣٤,٣	٩٩,٤٥	٧٤,٢٨	٢٢٢,٧	١٢٧,٥	١٣٠,٩	١٠٣,٧
	الماء (جرام)	٧,٦	٦٤,٥٣	٥١,٩٥	٦٢.١٩	١٥.٦٥	٤٥.٢٨	٥٩.٩٤	٥٨.١٧	٥٩.٨٨
	البروتينات (جرام)	٣,٩٤	١٩,٤١	٢٧,٦٣	٢٠.٥٤	٤.٠٢	٢٠.٢٧	٢١.٠٩	٢١.٩٥	١٧.٤٩
	النشويات (جرام)	٠,٦٤	٠	١,٣٩	٠	٢.٧٣	٠	٠	٠	٠
	الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٤٤	١١,٩	١٥٣	١٥,٣	٢١.٨٣	١٢.٧٥	٢٦.٣٥	١١.٩	١٩.٥٥
	الفوسفور (ملجم)	٥٦.٩٦	١١٧,٣	٤٩٣	٢٤٥.٦٥	٢٥,٢٣	٢٣٦.٣	٢٠٧.٤	٣٠٨.٥٥	١٤٠.٢٥
	الحديد (ملجم)	١,٩	٠.٤٢	٩.٢١	٠.٢٩	٠.٣٥	١.٣٣	١.٢	٠.٦	٠.٣٩
	الصوديوم (ملجم)	٢٤٠	٦٦.٣	٦٣٢.٤	٨٩.٢٥	٢٤٦.٦٥	٧٠.٥٥	٦٠.٣٥	٥٤.٤	١٦٣.٢
	البوتاسيوم (ملجم)	٢٨,٩٦	٢٠٧,٤	٥٤١.٤٥	٢٩٢,٤	١٩.٥٦	٣٤٠.٨٥	٣٨٩.٣	٤٦٧.٥	٢٥٩.٢٥
	الماغنسيوم (ملجم)	٤٨	٣٥,٧	٥١	٤٩.٣	٢.٢٧	٨٢.٤٥	٢٨.٠٥	٢٣.٨	٥٥.٢٥
	الزنك (ملجم)	٠,١٥	٠,٤٩	٢.٩٤	٠.٥٤	٠,١٥	٠.٨	٠.٧٥	٠.٥١	٠.٢٤
	النحاس(ملجم)	٠,٠٢	٠.٠٣	٠.٨٥	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٨	٠.١٢	٠.٠٦	٠.٠٤
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٢٩٨.٨٨	٣٩,١	٥٧٣.٧٥	٣٢.٣	٢٤٤.٠٩	١٥٣	٢٢٩.٨٥	٩٦.٩	٣٤
	ثيامين (ملجم)	٠.٠٣	٠.٠٧	٠.٠١	٠.٠٧	٠.٠١	٠.١٤	٠.٠٩	٠.٠٨	٠.٠٦
	ريبوفلافين (ملجم)	٠.١	٠.٠٧	١,٤٧	٠,١	٠.٠٤	٠.٣٥	٠.٠٩	٠.١٩	٠.٠٨
	نياسين	٠.٠٢	٢,١٤	١.٨٦	١.٨٥	٠.٩٤	٥.٨٢	٥.٣٦	٧.٢٥	٢.٢٨
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٠٥	٠.٢٤	٠.٢٣	٠.٢	٠.٠٥	٠.٣٩	٠.٤٢	٠.٣٩	٠.٢١
	فولات (مكجم)	٨	٦.٨٩	٢٠.٤	٧.٨٢	٠.٦٨	١.٢٨	٨.٣٣	٤.٢٥	٧.٦٥
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٣,٢	٠.٨٩	٤.٥٩	٢.١٣	٠.٢١	١٦.١٥	٠.٢١	٢.٩٤	٢.١٦
	فيتامين جـ (ملجم)	٠	٠.٨٥	٧.٢٣	٠	٠	٠.٣٤	١.٠٢	٠	١.٤٥
	دهون (جم)	٢.٨٦	٠.٧٣	١.١٩	١.٣	٥.١	١٥.١٤	٤.١٣	٤.١٣٣	٣.٢١
	دهون مشبعة (جم)	٠.٦٥	٠.١٤	٠.٢	٠.٣١	٠.٦٨	٣.٥٥	١.٢٢	٩٢.	٠
	دهون أحادية (جم)	٠.٧٤	٠.١١	٠.١٤	٠.٢	٣.٣٩	٥.٩٦	١.١٧	١.٦٨	٠
	دهون متعددة (جم)	١.١٨	٠.٢٥	٠.٢٣	٠.٥٥	٠.٤٨	٣.٦٦	٠.٧٨	٠.٩٨	٠
	كوليسترول (ملجم)	٩٤.٠٨	٤٦.٧٥	١٩٠.٤	٤٧.٨	٣.٦٩	٦٣.٧٥	٥٣.٥٥	٨٠.٧٥	٥٢.٧

	الطعام	الأعشاب والتوابل والمنكهات					لحوم البقر			
		عشيب الشبت طازج	ثوم طازج	مقدونس طازج	ملح الطعام	خل التفاح	لحمة صدر حمراء مع الدهن مكمورة	لحمة بين الرقبة والكتف حمراء مع الدهن مكمورة	ضلع كامل أحمر مع دهن مشوى	لحمة القلب مطبوخة على نار هادئة
	الكمية	٥ عروق	١ ملعقة	١ ملعقة	١ ملعقة كبيرة	١ ملعقة كبيرة	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات	٣ أونصات
	الوزن (جرام)	١	٢,٨	٣.٨	١٨	١٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥
	السعرات الحرارية (كالورى)	٠,٤٣	٤,١٧	١,٣٧	٠	٢,١	١٨٢,٧٥	٢٨٢,٢	٣٠٤,٣	١٤٨,٧٥
	الماء (جرام)	٠,٨٦	١,٦٤	٣.٣٣	٠,٠٤	١٤,٠٧	٤٩.٠٨	٤٠.٧٩	١٠.٣٧	٥٤.٤٧
	البروتينات (جرام)	٠,٠٣	٠,١٨	٠.١١	٠	٠	٢٥.٩١	٢٣.٣٢	١٩.١٣	٢٤.٤٧
	النشويات (جرام)	٠,٠٧	٠,٩٣	٠,٢٤	٠	٠.٨٩	٠	٠	٠	٠.٣٦
	الألياف (جرام)	٠,٠٢	٠,٠٦	٠.١٣	٠	٠	٠	٠	٠	٠
أملاح معدنية	الكالسيوم (ملجم)	٢,٠٨	٥,٠٧	٥.٢٤	٤.٣٢	٠.٩	٤.٢٥	٨.٠٥	٩.٣٥	٥.١
	الفوسفور (ملجم)	٠,٦٦	٤,٢٨	٢.٢	٠	١.٣٥	٢١٠.٨	١٨٧	١٨٤.٧٥	٢١٢.٥
	الحديد (ملجم)	٠,٠٧	٠,٠٥	٠.٢٤	٠.٠٦	٠.٠٩	٢.٣٤	٢,٦٤	١.٩٩	٦.٣٨
	الصوديوم (ملجم)	٠,٦١	٠.٤٨	٢.١٣	٦٩٧٩.٤٤	٠.١٥	٥٢.٧	٥١	٥٣.٥٥	٥٣.٥٥
	البوتاسيوم (ملجم)	٧,٣٨	١١,٢٣	٢١,٠٥	١,٤٤	١٥	٢٤٥,٦٥	٢٠٩.١	٢٥٥.٨٥	١٩٨.٠٥
	الماغنسيوم (ملجم)	٠,٥٥	٠.٧	١.٩	٠.١٨	٣.٣	٢٠.٤	١٦.١٥	١٧	٢١.٢٥
	الزنك (ملجم)	٠,٠١	٠,٠٣	٠.٠٤	٠.٠٢	٠	٥.١٩	٥.٨١	٤.٥٥	٢.٦٦
	النحاس(ملجم)	٠	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.١	٠.١١	٠.٠٧	٠.٦٣
فيتامينات	فيتامين أ (و.د.)	٧٧,١٨	٠	١٩٧.٦	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	ثيامين (ملجم)	٠	٠.٠١	٠	٠	٠	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.١٢
	ريبوفلافين (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٠.١٨	٠.٢	٠.١٤	١.٣١
	نياسين	٠,٠٢	٠.٠٢	٠.٠٥	٠	٠	٣.١٨	٢.٧	٢.٩	٣.٤٦
	فيتامين ب٦ (ملجم)	٠	٠.٠٣	٠	٠	٠	٠.٢٦	٠.٢٤	٠.٢	٠.١٨
	فولات (مكجم)	١,٥	٠.٠٩	٥.٧٨	٠	٠	٦.٨	٧.٦٥	٥.٩٥	١.٧
	فيتامين ب١٢ (مكجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٢.١٩	٢.٥١	٢.١٦	١٢.١٦
	فيتامين جـ (ملجم)	٠.٨٥	٠.٨٧	٥.٠٥	٠	٠	٠	٠	٠	١.٢٨
	دهون (جم)	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٣	٠	٠	٨	٢٠.٢٤	٢٤.٦٦	٤.٧٨
	دهون مشبعة (جم)	٠	٠	٠.٠١	٠	٠	٢.٨٥	٧.٩٧	٩.٩٥	١.٤٣
	دهون أحادية (جم)	٠.٠١	٠	٠.٠١	٠	٠	٣.٥٣	٨.٦٨	١٠.٦	١٠.٦
	دهون متعددة (جم)	٠	٠.٠١	٠	٠	٠	٠.٣١	٠.٧٧	٠.٨٨	١.١٦
	كوليسترول (ملجم)	٠	٠	٠	٠	٠	٨٠.٧٥	٨٤.١٥	٧١.٤	١٦٤.٠٥



المراجع العربية

- الرجيم الكيميائى ورجيم الفواكه والعصائر .. د. حسن فكرى منصور
- أيتها السمنة وداعًا : ... دكتور حسن فكرى منصور
- خطر يهدد حياتك اسمه : الكرش ... دكتور حسن فكرى منصور
- الرشاقة مدى الحياة : .. هارفى وماريليه دياموند
- السمنة وأمراض الغدد الصماء : .. د. ماجد عبدالعال
- العلاج بالإبر الصينية : .. د. كمال الجوهرى
- السمنة خطر ولكن لها علاج : .. د. حلمى رياض جيد
- جمالك وجراحة التجميل : .. د. نبيل إبراهيم الصاحى
- الغذاء صحة ورشاقة بقلم / كارول آن رينزلر
- الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية : دكتور أندرو وايل
- النشرات والأبحاث والمؤتمرات العلمية

المراجع الأجنبية

*** Carol Ann Rinzoler : Weight Loss For Dummies . Hungry Minds . 2001.**

*** James F. , et al : prescription for Nutritional Healing .2nd ed , 1997 .**

*** Martin K, et al : The T. Factor Diet . Bantam Books, 1994.**

*** annette B, et al : The Fat attack plan . pocket Books U.S.A , 1991 .**

الفهرس





فى نظام الحياة العصرية الحديثة التى نعيشها هذه الأيام ، وفى الوقت الذى حقق فيه الإنسان إنجازات علمية خارقة فى بعض المجالات ، إلا أنه فى الوقت ذاته أثبت تخلفا وتراجعًا فى مجالات أخرى ، والتغذية - للأسف الشديد - واحدة من هذه المجالات التى تحكمها الفوضى تحت دعوى الحرية الشخصية وأن كل فرد حر فى اختيار النظام الغذائى الذى يتفق مع أهوائه ومزاجه الشخصى ، وفى ظلال هذه الحرية المطلقة تظل المشكلة معلقة تبحث عن حل .

لم تعد السمنة - عزيزى القارئ - مظهراً من مظاهر الرفاهية والغنى ، بل أصبحت رمزًا لسوء التغذية والمرض . وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر الذى يحتاج إلى خفة الحركة ، والسرعة فى الأداء .

وفى هذا الكتاب قدم المؤلف منهاجاً جديداً للرجيم ، وذلك من خلال عرضه للعديد من المدارس العالمية وآراء العلم والأطباء المهتمين بمشكلة السمنة .. كما تناول الوسـ الحديثة ، مثل الليزر والموجات الصوتية التى تستخدم الآن علاج السمنة .

ولقد احتوى الكتاب على العديد من التوصيات المفي والتى نرجو أن تحقق الفائدة المبتغاة .

الناشر



ISBN 977-271-731-X

